

لا تغضب!!

دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة
25 طريقة لبث الهدوء النفسى وزيادة الطاقة الحيوية !



عن أبي هريرة أن رجلاً قال للنبي ﷺ أَوْصِني. قال:
«لا تَغْضَبْ. فردَّد مرارًا،
قال: لا تَغْضَبْ».
[رواه البخاري في صحيحه].



دكتور/ أيمن الحسيني

لا تغضب !!

دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة

25 طريقة لبث الهدوء النفسى وزيادة الطاقة الحيوية !

كيف تسيطر على ردود أفعالك الحادة وتتكيف مع الضغوط النفسية؟

أعشاب الصباح الباعثة للنشاط.. وأعشاب المساء المهدئة.

كيف تداوى متاعبك وتوترك بطاقة الألوان والضوء ؟

كيف تستخدم حجر العقيق الباعث للسلام الداخلى والثقة بالنفس؟

جرب هذه الوصفة للالتحام مع الطبيعة وتنشيط جسمك بطاقة الأرض.

كيف تستخدم طريقة الضغط بالأصابع لتخفيف الصداع والتوتر وألم الظهر؟

دكتور

أيمن الحسيني



حسيني، أيمن.
لا تغضب!!: دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة / أيمن الحسيني.-
ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩
١٢٨ ص؛ ٢٤ سم.
تدمك ٦ ٩٢٢ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨
١- ضبط النفس.
٢- الإرادة (علم نفس)
أ- العنوان

١٥٣,٨

رقم الإيداع: ١٦١٩٨ / ٢٠٠٩
الترقيم الدولي: 978-977-271-922-6



٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٢٦٣٧٩٨٦٣- ٢٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٢٦٣٨٠٤٨٣
Web site : www.ibnsina-eg.com
E-mail : info@ibnsina-eg.com

للطبع والنشر والتوزيع

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم
إخراج فني: وليد مهني علي

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت: ٤٦٦٥١٠١٢ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة

لا تغضب!!

لقد صرنا نعيش حياة متوترة إلى حد كبير.. نواجه خلالها كثيرًا من التحديات والصعوبات والضغوط النفسية.

وصار الكثير منا يعانى من الضيق والقلق والإحباط، والاكتئاب، ونقص الطاقة، والتعب السريع.

فما الحل ؟

الحل فى كلمتين تتمثلان فى الوصية الغالية التى أوصى بها النبى ﷺ رجلاً أتاه ليسأله النصيحة، فأوصاه النبى ﷺ بقوله : «لا تغضب. فردَّد مرارًا، فقال : لا تغضب» رواه البخارى.

إن أعظم ما يأخذ بأيدينا ويخفف عنا هو تقوية علاقتنا بالخالق - عزَّ وجل - آملين أن نحظى بما عنده - تعالى - من نعيم حقيقى وهو ما يهوِّن علينا متاعبنا التافهة ، مهما تعاظمت ، فى دنيانا الفانية.

فالغضب هو أبشع أمراض النفس، كما أن الجذَامَ أبشعُ أمراض الجسد، ذلك أن الغضبان يشتركُ مع المجذوم فى تشويه الوجهِ وطمس معالِم حُسْنِه، ويزيد عليه كونه مصدر النوائب ومنبع الرزايا، وفى الحديث الصحيح..«وَفِرَّ من المجذوم فِراركَ مِنَ الأَسَدِ» ، والغضبانُ أسرعُ مِنَ الأسد بادِرةً فى أنواع الشرورِ وأسباب المهالك.

وقد قرَّرَ علماءُ التربية أن الغضبَ هو العامِلُ المفْسِدُ لكظم الغيظ، فمن استجاب لداعى الغضب لا يستطيعُ أن يكظمَ غيظَهُ، وأن النبى ﷺ قد سبق

فى هذا المجال حينَ جاءه رجلٌ وقال له : أوصنى، قال له ﷺ : «لا تغضبْ» [أخرجه البخاري، وأحمد والترمذي] وكررَ له هذه الكلمة ثلاث مرات، لعِلْمهِ أن الغضبَ هو فورانُ دم القلبِ لإرَادَةِ الانتقامِ، وأن المأمُولَ من صاحبِ الأخلاقِ الفاضِلَةِ أن يتجنبَ أولاً أسبابَ الغضب ما استطاعَ إلى ذلك سبيلا، وأن لا يطيعَ الشيطان فيما يوسوسُ له من الاستجابةِ لداعى الغضب، فلا يتهور، ولا يتجبَّرْ، ولا يندفع عند ثوران الغضب، ولقد قال الله تعالى عن نبيه يحيى عليه السلام : ﴿وَسَيِّدًا وَحَصُورًا﴾ [آل عمران: ٣٩] ففسرها عكرمة بقوله : السيِّدُ هنا: الذى لا يغلبُه الغضب.

والواقعُ المُعَاش يؤكد هذهِ الحقائقَ، فكمْ فتح الغضَبُ أبوابًا للسجنِ، وفتَلَ أَحبَالاً للشّنْقِ، وأضْرَمَ نارًا للحروبِ، وكمْ قَطَعَ أوَاصِرَ القرْبَى ، وَفَصَمَ عُرَا الأبُوَّةِ والبنُوّةِ، بلْ عُرَا الإمَامَةِ والنُبُوَّةِ.

إنَّ الغضبَ إذا ابتدأ فى النفس ولم يتداركه الإنسانُ بفضلِ عَقْلهِ اشتَعَل اشتِعَالَ الحريقِ، واندفعَ اندفاعَ السيْلِ، واخترقَ النفسَ اختراق الصاعقةِ للمادة، فلا تتوهمَنَّ أنكَ تضَعُ لهُ حَدًّا، أو تستطيع أن تمحوه محوًا.

لقد أرشدنا رسول الإسلام ﷺ إلى وسائل نستطيع أن نتقى بها عواقب هذا الداء العضال، داء الغضب:

الوسيلة الأولى تتمثَّلُ فى قوله ﷺ : «إذا غضِبَ أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهَبَ عنهُ الغضب فليضطجع» [أخرجه أحمد والطيالسي].

والوسيلة الثانية تتمثل فى قوله ﷺ : «إن الغضب من الشيطان، وإنَّ الشيطان خُلق من النار، وإنما تُطفأُ النارُ بالماء، فإذا غضِبَ أحدُكم فليتوضأ» [أخرجه أحمد والترمذي].

والوسيلة الثالثة : تتمثل فى الحديث الذى يقول : إن رسول الله ﷺ رأى رجلاً غاضبا ثائرًا فقال : «إنِّى لأعْرِفُ كلمةً لو قالَهَا لذهبَ عنه الذى يجد، أعوذُ باللهِ من الشيطان الرجيم» [أخرجه أحمد فى المسند].

كما أن هناك لاشك من الوسائل الأخرى ما يساعدنا على زيادة طاقتنا وصلابتنا فى مواجهة ضغوط الحياة.. ويساعدنا كذلك على استعادة التوازن النفسى مرة أخرى بعدما تشحننا تلك الضغوط والتحديات «بكيماويات التوتر والغضب» والتى تشوّه أفكارنا وأذهاننا وتعرضنا لمتاعب عضوية كثيرة وتخلُّ بعلاقتنا مع الآخرين.

هذا هو موضوعنا يا سادة..

لكننا لن نتناوله بطرق طبية ونفسية تقليدية ونصائح اجتماعية.. وإنما نتناوله من خلال تقديم أكثر من عشرين طريقة للتداوى وتخفيف المعاناة و«شحن» طاقة الجسم من مدرسة الطب الأسيوى بما تحمله من مفاهيم خاصة وطرق مختلفة لتحقيق التوازن النفسى والجسدى.. تلك المدرسة التى أثبتت نجاحًا إلى حد كبير وانتشرت طرقها وفنونها فى كثير من دول الغرب.

وعمومًا فالتجربة خير دليل.. فلتجرِّب أن تهدئ نفسك وتشحن طاقتك بتلك الوسائل التى تهدئ من غضبك.

مع تمنياتى بالصحة والسعادة..

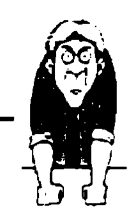
دكتور

أيمن الحسينى

اختصاصى بالأمراض الباطنة

وخبير بالطب البديل

ما المقصود بالتوتر (أو الضغط النفسى)؟
وماذا يفعله بأجسامنا وعقولنا؟
وما المقصود بالطاقة في الطب الشرقي
والطب الغربي؟
وكيف نستعيد توازننا الداخلي؟



ما المقصود بالتوتر .. وماذا يفعله بأجسامنا ؟

تعريف التوتر:

إن التوتر ، أو دعنا نسميه الضغط النفسى Stress ليس له تعريف محدد ، وهناك اختلافات واسعة فى تعريفه . ولكن من المقبول عادة أن نصفه ونعرِّفه بأنه « حالة التفاعل العقلى والجسدى تجاه تحدٍّ ما».

والحياة لا يمكن أن تمضى بنا فى سلام دائم .. فدائماً هناك تحديات وصعوبات نواجهها. قال تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴾ [البلد: ٤] فالتحديات هى جزء من حياتنا.

ولكننا فى الحقيقة قد نختارها بإرادتنا ، وقد نُجْبَرُ فى أحيان أخرى على مواجهتها والتعامل معها!

إليك هذا المثال:

إن القفز اضطرارياً من داخل طائرة ، تواجه محنة فى الجو بواسطة مظلة يعد تحدياً لا نختاره . بينما يمكن أن يكون القفز فى الجو بواسطة مظلة تدريباً ، أو هواية.

فهو فى هذه الحالة نوع من التحديات المقبولة التى نختارها بإرادتنا!

وهذا النوع الأول - غير الاختيارى - من التوتر النفسى distress هو موضوعنا.. أما النوع الثانى الاختيارى eustress فليس موضوعنا.



ماذا يحدث بأجسامنا عندما ننفعل ونتوتر ونغضب أو نقع تحت ضغط نفسى Stress ؟

تصوَّر أنك بينما كنت سائراً فى طريق اعترضك لصٌّ مُسلَّح ! (نوع من الضغط).

أو تصوَّر أن مديرك فى العمل أمْعَن فى استفزازك وإثارتك ! (نوع من الضغط).. أو تصوَّر أن العُملاء الذين تتعامل معهم أرهقوك وأغضبوك! (نوع من الضغط) .. أو تصوَّر أن زوجتك (أو زوجك) صارت تعاملك بما لا تحبه ولا ترضاه! (نوع من الضغط) .. فما الذى يحدث بجسمك تجاه هذه المواقف المتوترة الضاغطة ؟

هرمونات التوتر:

إن هذه التحديات وغيرها التى لا تكاد تخلو منها حياتنا اليومية تثير فينا حالة من التفاعل تبدأ بالمخ وتُعدُّ الجسم لأحد أمرين : إما الشجار ، وإما الفرار fight or flight response . فإما أن تمسك «باللص» وتضربه وتتشاجر معه .. وإما أن تفرَّ بعيداً عنه!

وفى الحالتين، يُحْدث بنا التوتر ، أو هذا الموقف المتأزم ، عدة تغيرات بفعل هرمونات يزيد إفرازها ، وتخرج إلى تيار الدم ! .. ولذا نسميها بهرمونات الغضب أو التوتر Stress Hormones وهى : الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول هرمونات الغدة الكظرية أو فوق الكلوية.

زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى:

وهذه التغيرات تحدث بشكل سريع تلقائى لا إرادى autonomic فنحن لا نتدبرها ، ولا نستطيع التحكم فيها!

ولذا فإنها تخضع لما يسمى بالجهاز العصبى التلقائى autonomic nervous system أو بالتحديد لأحد شِقَّى هذا الجهاز المسمى السمبثاوى sympathetic حيث يزيد نشاطه وترجح كفته ، وهو ما يدفع بالجسم إلى حدوث حالة من التيقُّظ ،

أو الاستعداد للمحافظة على أنفسنا وحياتنا (كما يحدث أثناء مواجهة لص مُسلّح) .. أما لو افترضنا عدم حدوث هذه الحالة (أى التزمنا بالبرود والسلبية) فإننا لن نستطيع أن ندافع عن أنفسنا وحياتنا (ربما يضربنا اللص أو يعرِّض حياتنا للخطر).

التغيرات المصاحبة لحالة التوتر Stress :

وتبعاً لزيادة خروج هرمونات التوتر ، وزيادة نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى (تحت أوامر المخ) تحدث هذه الأعراض والتغيرات التالية:

* العضلات .. تصير منقبضة ويزيد توارد الدم عليها ، لكى تعيننا على بذل مجهود زائد ، أو مقاومته.

* القلب .. تزيد ضرباته ، ويرتفع ضغط الدم لزيادة وصول الدم للأعضاء الأساسية والعضلات الكبرى.

* العين .. تتسع حدقتها لدخول كمية أكبر من الضوء .. كما تتسع فتحتا الأنف والممرات التنفسية لإعانتنا على التنفس السريع.

* الدم . تزيد به كيماويات التجلُّط استعداداً لإصلاح والتئام أى ضرر أو جرح يحدث بالجلد أو الأعضاء الكبرى .. وتزيد لزوجته.

* الجلد .. يزيد إخراجه للعرق لمحاولة خفض درجة حرارة الجسم أثناء النشاط العضلى الزائد الذى قد يواجهه الجسم.

* بينما يحدث تباطؤ وخمول بأنشطة الجسم غير المرتبطة بحالة الاستعداد والتحفز .. مثل الجهاز الهضمى، حيث تكاد تتوقف عملية الهضم لأنه لا حاجة لها فى ذلك الوقت العصيب .. كما تضعف الاستجابة الجنسية ، فالوقت ليس مناسباً لها!

أنواع الضغط النفسى Stress :

هناك نوعان ، هما:

ضغط نفسى حاد:

ويحدث عندما نواجه تحدياً هائلاً مفاجئاً أو غير متوقع.. مثل الحوادث كـالحرائق . وهذا النوع تتفاعل معه كل الحيوانات ، إما بالفرار أو بالمواجهة (مثـل إلقـاء المـاء) .. فإما أن نحمى أنفسنا وإما أن نُقتل.

ضغط نفسى مزمن او متكرر:

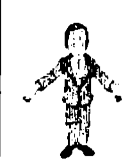
ويحدث عندما نتعرض لجرعات متتالية متكـررة مـن الـضغط النفـسى عـلى مـدى فترات ممتدة .. وهذا النوع من الضغط النفسى هو الذى نقصده بالحديث.

وسواء فى حالة الضغط النفسى الحاد أو الضغط النفسى المزمن فإن الجسم يتفاعـل بنفس الطريقة لكنه يتفاعل بصورة أشد مع الضغط النفسى الحاد.

ففى الحالتين ، يغمر الدم كيماويات أو هرمونات التوتر . ولكـن فى حالـة الـضغط الحاد ، فإن هذه الكيماويات تؤدى دورها ويعود الجسم مرة أخرى لتوازنه بعـد انتهـاء التحدى . ولكن فى حالة الضغط المزمن أو المتكرر فإن الجـسم يظـل بـصورة متكـررة ولفترات طويلة تحت تأثير تلك الكيماويات .. ومن هنا يأتى الضرر!!

فما اضرار الضغط النفسى المزمن او المتكرر ؟

إن الضغط النفسى المـزمن أو المتكـرر ومـا يـصاحبه مـن حدوث حالة عدم الاتزان الداخلى بسبب خـروج هرمونـات التوتر يؤثر بالسلب على صحة الجسم والعقـل معـاً .. وتمتـد تأثيراته السلبية إلى مجالات مختلفة كمجال العمل أو الإنجاز ، والمجال الأسرى، والمجال الاجتماعى، والعلاقـة الجنـسية بين الزوجين . فتعالوا لنقف على تلك التأثيرات ..



* جهاز القلب والشرايين من أبرز وأخطر الجهات التى تتأثر بالضغط النفسى المتكرر. فالدم تزيد لزوجته ، ويصير أكثر قابلية للتجلط ، كما ذكرنا ، وقد يؤدى ذلك إلى حدوث جلطات قلبية . كما يؤدى أيضاً إلى زيادة تركيز وارتفاع دهون الدم (الكوليستيرول) . كما يؤدى ذلك - بالإضافة إلى تقلص العضلات الملساء المبطنة للشرايين - إلى ارتفاع ضغط الدم . وهذه العوامل تهدد بحدوث أزمات قلبية أو قصور بالشريان التاجى (ذبحة صدرية) ، وحوادث مُخِّية (كالجلطات والشلل).

والتوتر يجعل عملية الهضم بطيئة غير فعَّالة ، كما ذكرنا ، وبالتالى تزيد فرصة حدوث الانتفاخ أو تراكم الغازات بالبطن وأوجاع المعدة والقولون.

وقد تضطرب حركة الأمعاء (الحركة الدودية) فقد تصبح مسرعة فيحدث إسهال وقد تصبح بطيئة فيحدث إمساك.

وقد تحدث الإصابة بقُرح بالمعدة وهى تلك التى يُطلق عليها : قُرحة التوتر ! **Stress ulcer**.

* كما يتأثر الجهاز المناعى بالضغط النفسى المتكرر ، وتضعف فعاليته فى مقاومة الجراثيم والأجسام الغريبة .. وهو ما يفسر زيادة القابلية للإصابة بنزلات البرد المتكررة والإصابة بالهربس (فيروس يصيب زاوية الفم) عند بعض الأشخاص الخاضعين لضغوط نفسية ممتدة.

وتبعاً لانخفاض كفاءة الجهاز المناعى تزيد أيضاً القابلية للإصابة بأمراض أخرى أشد كالسرطانات . كما تزيد القابلية لحدوث خلل مناعى يؤدى لأمراض أخرى «كالروماتويد المفصلى» .. ذلك الذى تلعب «الراحة النفسية» دوراً مهماً فى السيطرة عليه.

* ومن ناحية أخرى يتأثر وزن الجسم بالضغوط النفسية حيث تؤثر المشاعر السلبية (كالإحباط والاكتئاب والتوتر) على الشهية للطعام .. وليس هناك علاقة ثابتة ؛ فقد تؤدى إلى زيادة الشهية وبالتالى إلى زيادة الوزن . أو قد يحدث العكس.

العقل (التأثيرات الذهنية):

إن القدرة على التفكير المنظم الراشد لا شك أنها تختل بسبب الضغوط النفسية المزمنة أو المتكررة . وذلك لأن المخ ينتقل من «مَوْجة التفكير » إلى « مَوْجة البقاء» .. أو من حالة الرصانة إلى حالة الانشغال بمواجهة التحدى الذى يواجهه .. وهو ما قد يؤدى إلى اتخاذ أفكار أو قرارات خاطئة أو مشوشة . كما تختل الوظائف الذهنية عموماً: كالقدرة على التركيز ، والقدرة على التذكُّر (عمل الذاكرة).

وتختل كذلك القدرة على النوم المريح وتظهر اضطرابات النوم.

إن العقل فى هذه الحالة يصير منشغلاً بأفكار دائرة مشوشة كفيلة أحياناً بتشويه صورة النفس ، وإضعاف معانى الثقة والاعتزاز ، وإثارة الرغبة فى تأنيب النفس.

التأثيرات الأسرية والاجتماعية:

إن الوقوع تحت ضغط نفسى متكرر قد يكون كفيلاً بإضعاف روابط العلاقة الزوجية والأسرية وإثارة مناخ مشحون بالانفعالات الزائدة ، وضيق الصدر ، والمشاجرات المتكررة . كما تضعف القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

التأثير على مجال العمل والإنجاز:

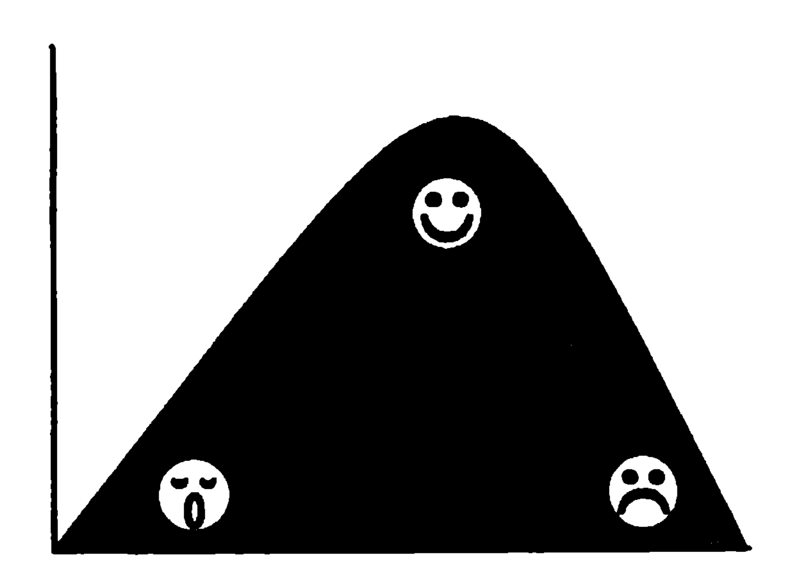
كما أن القدرة على الإنجاز والعمل لا شك أنها تتأثر بالضغوط النفسية المتكررة ، بالإضافة إلى تأثيرها على قدرة التواصل والانسجام مع زملاء العمل.

ولكن من الطريف أن الدراسة المتعمقة لعلاقة الضغط النفسى **Stress** بالإنجاز فى العمل **job performance** قد كشفت عن أن غياب الضغط النفسى بجرعات

محدودة لا يُوجد الحافز القوى للإنجاز ويدعو إلى حالة من اللامبالاة أو الملل ؛ فيجعل الإنجاز محدوداً.

بينما يؤدى وجود الضغط النفسى بجرعات معتدلة إلى زيادة درجة الإنجـاز .. أمـا الجرعات العالية من الضغط النفسى فتـؤدى إلى إضـعاف الإنجـاز فى العمـل بـسبب تشوش الأفكار ، وإضعاف الكفاءة الشخصية.

وعلى ذلك فإننا يجب أن نـسعى للاحتفـاظ بالمكانـة المتوسـطة .. وهـذه الجرعـات المعتدلة من الضغط النفسى تتمثل فى أشـياء، مثـل تقـدير أهميـة الوقـت ، والرغبـة فى التفوق ، وهو ما يدفعنا إلى العمل والإنجاز . إذن فـنحن نحتـاج فى الحقيقـة لجرعـات بسيطة معتدلة من الضغط النفسى لزيادة تحفيزنا وقدرتنا على إنجاز العمل.



الضغط النفسي

يوضح هذا المنحنى علاقة الـضغط النفـسى بالإنجـاز فى العمـل .. فعـلى جهـة اليـسار (البلادة أو غياب الضغط النفسى) وعلى جهة اليمين (الجرعـات الزائـدة من الضغط النفسى) يكون معدل الإنجاز ضعيفاً . أما أعـلى مـستوى للإنجـاز (قمة المنحنى) فيرتبط بوجود جرعات معتدلة من الضغط النفسى.

وما المقصود بالاسترخاء:

والاسترخاء **relaxation** هو عكس حالة التوتر . ومثلما لا نعانى من التوتر على مدار اليوم بأكمله ، فدائماً هناك أوقات تشعرنا بشىء من الراحة ، فإننا لا نستطيع كذلك الاحتفاظ بحالة الاسترخاء على الدوام ، فلو تحقق ذلك لضعف إنجازنا وتضاءلت قدرتنا على مواصلة النجاح.

وهناك طرق مختلفة لمساعدة بث حالة الاسترخاء فى الجسم ، وبخاصة بعد انتهاء يوم عمل شاق ملىء بالصعوبات ، كما سيتضح فيما بعد.

ويتولى المخ تهيئة الجسم للاسترخاء من خلال الشق الآخر للجهاز العصبى التلقائى وهو جار السمبثاوى **parasympathomimetic** ومن خلال «الغدة الكظرية» التى تبدأ فى تقليل هرمونات التوتر مما يحدث تغيرات مناقضة لحالة التوتر ، مثل:

* استرخاء العضلات ، وزوال التقلص منها.
* عودة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعى ، وكذلك ضغط الدم.
* تهدئة النفس ومُغالبة الأفكار المشوشة وزيادة القدرة على التركيز والابتكار.
* تخفيف المتاعب العضوية المرتبطة بحالة التوتر ، كمتاعب المعدة والقولون ، والصداع.
* مساعدة الجسم على النوم المريح.

وعلى ذلك فإننا نحتاج لأن نعيش بشكل متوازن بين شقى الجهاز العصبى التلقائى (السمبثاوى وجار السمبثاوى) فلا ترجح دائماً كفة أحدهما على الأخرى .. أى لا نبقى متوترين على الدوام ولا نبقى أيضاً مسترخين على الدوام!

ما مدى خضوعك لتأثير الضغط النفسى المزمن (أو المتكرر)؟

يمكنك أن تعرف ذلك من الجدول التالى ، الذى يوضح أبرز الأعراض الهامة للضغط النفسى. إن اجتماع بعض هذه الأعراض عندك يعنى أنك واقع بالفعل تحت تأثير ضغط نفسى مزمن أو متكرر .. واجتماع أغلبها أو كلها يعنى أنك فى حاجة ماسة إلى المساعدة. وفى الحالتين ، يجب أن تسعى لإيجاد وسائل تساعدك على زيادة قدرتك فى التكيف والتعامل مع الضغوط النفسية حتى يمكنك الاستمتاع بالحياة قبل فواتها .. وحتى يمكنك أيضاً الوقاية من المتاعب الصحية الخطرة المرتبطة بزيادة معدل الضغوط النفسية أو اتخاذها صفة مزمنة.

أعراض الضغط النفسى المزمن (أو المتكرر)

عضوي	عقلي (ذهني)	شعوري
اضطراب وزن الجسم	ضعف التركيز	الإحباط
الأرق	ضعف الإنجاز	الغضب
اضطراب الهضم والإخراج	تشويش الذهن	الأسف وتأنيب النفس
متاعب عضوية متكررة [كالصداع، والانتفاخ، وأوجاع المفاصل والعضلات]		- ضعف الاستمتاع - الزهق

كيف تتعامل مع الضغوط النفسية ، وتقلل من تأثيرها ؟

1- حدِّد سبب مشكلتك ومعاناتك.

2- تعامل معها بطريقة ARC .

مبدأ باريتو The Pareto Principle

«80٪ (أو أكثر) من النتائج تأتى من 20٪ (أو أقل) من الأسباب».

صاحب هذا المبدأ هو فيلسوف ومفكر إيطالى اسمه «ويلفريدو باريتو».

لكى تبدأ فى التعامل بحكمة مع الضغط النفسى .. يجب أن تراجع أحداث حياتك اليومية .. لكى تضع يدك على أبرز مصدر تواجهه ، ويجعلك تعانى أو تخضع لتأثيره المسبب للضغط النفسى. ومبدأ باريتو يساعدك على تحديد ذلك وإن شئت فقل : تحديد عدُوك الأول.

ولكن .. كيف ؟

اليك هذه الأمثلة التوضيحية لمفهوم هذا المبدأ:

* 80٪ أو أكثر من الشَّغَب والمشاكل فى المدارس يكون سببه 20٪ أو أقل من الطلاب.
* 80٪ أو أكثر من ثروة كثير من البلدان تقع بيد 20٪ أو أقل من عدد السكان.
* 80٪ أو أكثر من مخالفات السرعة فى المرور تُجمع من 20٪ أو أقل من إجمالى السائقين.

أى أن معنى ذلك أن 80٪ (أو أكثر) من الضغط النفسى الذى تواجهه يأتى من 20٪ (أو أقل) من المسببات!

أى أنك قد تعانى من أمور كثيرة مثل : متاعب العمل ، ورعاية الأبناء ، ومشاكل الجيران ، وأزمات المرور بالشوارع إلى آخره .. لكن 80٪ من معاناتك ترتبط بسبب معين من هذه المؤثرات يشغل حوالى 20٪ منها أو أقل.

وبناء على ذلك ، فإنك إذا استطعت تحديد هذه النسبة 20٪ ووجدت طريقاً أفضل للتعامل معها استطعت بالتالى التخلص من 80٪ من معاناتك.

ولكن .. كيف ؟

من أفضل تلك الوسائل للتعامل مع مصدر الضغط النفسى تلك الطريقة التى تعتمد على ثلاث خطوات متتالية ، وهى:

* التجنُّب Avoid .

* إعادة النظر ، أو التشكيل Reframe .

* التكيُّف Cope .

وهذا هو المقصود بطريقة .. ARC أى الحروف الثلاثة لهذه الكلمات.

كيف تتجنب الضغط النفسى Avoid ؟

> *«إذا ظللت تعمل دائماً بما اعتدت عمله ، فستحصل دائماً على ما اعتدت الحصول عليه» .*

إليك هذه الأمثلة التوضيحية:

* إذا كنت تجد دائماً مشقة وإهداراً للوقت فى ترتيب أوراق العمل بنفس الطريقة فستظل تواجه هذه المشقة (الضغط النفسى) إذا لم تتجنب ذلك بإيجاد طرق بديلة.

* إذا كان أحد أبنائك يزعجك .. فسيظل يزعجك إذا لم تحاول إيجاد طريقة غير طريقتك المعتادة فى التعامل معه لتجنب الإزعاج (الضغط النفسى) . وهكذا.

وبناء على ذلك فلكى نتجنب الضغط النفسى يجب أن نُحدث بعض التغييرات وإلا سيظل يطاردنا طالما التزمنا بنفس الطريقة المألوفة.

* إذا كان طريقك المعتاد للذهاب إلى العمل يصيبك بتوتر بسبب الازدحام ، فالجأ إلى طريق بديل لتتجنب التوتر.

* إذا كان صوت ضوضاء الطريق أو «الميكروفونات» يزعجك ويؤرقك .. فسيظل هكذا إذا لم تحاول تجنبه بأسلوب جديد كالاستماع إلى موجات صوتية من نوع آخر يشغلك عنه .. كالموسيقى الهادئة.

ولكن لا شك أن هناك مصادر للتوتر النفسى لا تفلح معها هذه الحيلة .. **Avoid** وفى هذه الحالة عليك أن تنتقل إلى الخطوة أو الحيلة الثانية وهى إعادة التشكيل **Rframe** .

كيف تعمل على إعادة تشكيل الأمور **Reframe** ؟

> *«إذا ظللت ترى الأمور بنفس الشكل الذى اعتدت عليه فستظل دائماً بنفس الحال الذى أنت عليه».*

المقصود من ذلك .. هو أننا أحياناً لا نرى الأشياء كما هى عليه فى حقيقة الأمر وإنما نراها بناء على وجهة نظرنا . فإذا كنا نراها «بعدسة» مشوَّهة غير شفافة فستبدو مشوَّهة .. ولذا فإننا نحتاج أحياناً إلى إعادة تشكيل الأمور أو لتغيير العدسة لننجو من الضغط النفسى . فإعادة تشكيل المشكلة قد لا يجعل هناك مشكلة ، طالما أنك تؤدى دورك وواجبك كما ينبغى.

إن مديرك فى العمل الفظ السخيف لا ينبغى أن يجعلك تتأرق ، أو تتحمل ضغطاً نفسياً بسببه طالما أنك تؤدى عملك بكفاءة . فهذه المشكلة ترتبط به . ولا ترتبط بك . وليس من المتوقع أبداً أن ترضى كل الآخرين . «فرضى الناس كلهم غاية لا تدرك» وعلى ذلك فأنت تحتاج فى هذه الحالة إلى استبدال «العدسة» لترى الأمور على نحو آخر.

فأنت تحتاج لإعادة التشكيل إلى وضع يدك على عدة أشياء أساسية، مثل:

* ما هى حقيقة المشكلة ؟ أو ما مدى بحثك واهتمامك بمعرفة جوانبها ؟

* ما مدى التزامك بالسلوك الصحيح تجاهها ؟

* من هو المُخِل أو المتعسِّف ؟

* هل تلك المشكلة ترتبط بك فعليًا ؟

كيف تتكيف مع الضغط النفسى Cope؟

إذا لم تستطع تجنُّب الضغط النفسى **Avoid**، ولم تنجح طريقة إعادة تشكيل الأمر **Reframe**، فإنه لا يبقى سوى أن تحاول التكيف مع هذا الضغط النفسى **Cope** .

إنه يجب أن تتقبل هذا الضغط كجزء من الحياة . بل يجب أن تعتبر الجرعات المعتدلة منه دافعة ومحفزة على النجاح كما ذكرنا.

ومن أهم ما يؤهلك إلى التكيف مع الضغط النفسى ؛ أن تتحلى بمزيد من المرونة والثبات فى مواجهته . كما يجب أن تعمل على تخفيف تأثيراته ، أو استعادة حالة التوازن الداخلى ، أو العمل على صرف هرمونات الغضب من جسمك حتى تنجو من تأثيراته السيئة على العقل والجسد ، كما ذكرنا . فكيف تصبح أكثر مرونة وثباتاً فى مواجهة

الضغوط النفسية أو التحديات التى تعرض لك ؟ .. وكيف تستعيد توازنك الداخلى من جديد ؟ إن كل ما سوف نذكره هو لخدمة هذا الغرض ، فتعالَ إلى وسائل أخرى.

7 وسائل أخرى لحمايتك من الضغوط النفسية:

بالإضافة إلى طريقة ARC السابقة ، فإن الأخذ بالوسائل السبع التالية يمكن أن يساعدك إلى حد كبير فى الوقاية من الضغوط النفسية (التوتر والغضب والانفعال):

1- الإدراك awareness :

وهذا بمعنى أن تدرك جيداً المخاطر الصحية المتوقعة من جرّاء الانفعال والغضب والعصبية الزائدة (كارتفاع ضغط الدم ، ومرض القلب) مما يحفزك على تغيير ردود أفعالك ، أو اتخاذ كافة الوسائل الممكنة للابتعاد عن المواقف والاصطدامات والمشاجرات المثيرة لخروج هرمونات التوتر.

«إذا تشاجرت وانفعلت فسيرتفع ضغطك .. فلتحاول الاحتفاظ بهدوئك ».

2- التجنُّب avoidance :

وهذا بمعنى أن نحاول تجنب مصادر الضغط النفسى على قدر الإمكان.

«إذا وجدت المرور مزدحماً بطريقك المعتاد فلتسلك بسيارتك طريقاً آخر».

«إذا لاحظت أن زوجتك تكون عصبية خلال الفترة قبل نزول الحيض ، وهكذا أغلب النساء ، فلتتجنب مناقشتها فى أمور قد تتطور إلى شجار».

3- التوقُّع anticipation :

عندما تتوقع حدوث شىء مزعج ، أو ضغط نفسى فإن هذا التوقع يخففه ويجعلك أكثر ثباتاً ؛ فالحجيج يتوقعون مشقة وهذا يجعلهم أكثر ثباتاً ، وأقل انفعالاً.



فلا تتوقع دائماً حدوث أمور مثالية .. فكُن واقعيًا .. وضع الاحتمالات الفعلية .. وأَعِد نفسك إلى تحملها.

«عندما تذهب إلى تجديد رخصة سيارتك .. توقَّع وجود زحام ومعاملة خشنة أحياناً .. فهذا يجعلك أكثر ثباتاً وصبراً».

4- **التقدير appraisal :**

وهذا بمعنى أن تضع تقديراً مناسباً حقيقياً للموقف المرتبط بالضغط النفسى وتجعل رد فعلك بالتالى مناسباً لما يستحقه هذا الموقف من تصرف وانفعال ؛ فليس من سبَّك فى الطريق كمَن حاول الاعتداء عليك.

فمن المنطقى أن يكون رد الفعل فى الحالة الأولى أخف منه فى الحالة الثانية.

إن عدم الموازنة بين الموقف ورد الفعل يمكن أن يؤدى لتطورات خطيرة عندما يكون رد الفعل مبالغاً فيه . فلتتجنب الوقوع فى هذا الخطأ.

5- **الإثبات assertiveness :**

وهذا بمعنى أن تثبت للطرف الآخر حقيقة ما تعنيه ، وأن تتفهم أيضاً حقيقة ما يقصده ؛ بحيث لا يكون هناك مجال لسوء الفهم فلا ينبغى أبداً أن تندفع وتصطدم بالطرف الآخر دون أن تتبين حقيقة الأمور.

6- **العَفْو amnesty :**

وهذه هى أسهل وأصعب وسيلة فى نفس الوقت للوقاية من أشكال كثيرة من الضغوط النفسية .. وهى سمة صارت تنقصنا إلى حد كبير.

والمقصود بالعَفْو أن تميل للسلم والسماح والتصالح ونسيان الموقف العصيب طالما أن التقدير العاقل للموقف يمكن أن يسمح بذلك!

7- الفِعْل action :

لنفترض الآن أن كل الوسائل السابقة لم تفلح فى حمايتك من تأثير الضغط النفسى وخروج هرمونات التوتر ، فإنه يجب فى هذه الحالة ألا تستسلم للغضب والتوتر والانفعال ، وإنما لابد أن نفعل شيئاً يخلصك من تلك الطاقة السلبية ، ويساعدك على استعادة التوازن الداخلى .. كأن تذهب إلى ممارسة رياضتك المفضلة .. أو تقضى جلسة فى التأمل والاسترخاء .. أو تلجأ إلى طريقة «الفضفضة » بأن تحكى وتبوح بما يضايقك لقريب أو صديق مخلص. وكل الوسائل التالية فى هذا الكتاب تخدم هذا الغرض.





كيف تكون أكثر صلابة فى مواجهة الضغوط النفسية ؟ وكيف تستعيد توازنك الداخلى ؟

مفهوم «الطاقة» فى الطب الغربى والطب الشرقى (الآسيوى):

يُقدم لنا الطب الشرقى أو الآسيوى (فى الصين ، والهند ، اليابان) طرقاً كثيرة متنوعة للتعامل مع ضغوط الحياة ، وتحدياتها ، بشكل أكثر ثباتاً .. وتساعدنا كذلك على استعادة التوازن الداخلى ، وطرد انفعالات الغضب والتوتر والشعور بالإحباط.

تلك التى قد تلحق بنا من خلال ذلك الصراع المتكرر مع صعوبات ، وتحديات الحياة.

وكل ذلك قائم على أساس ما يسمى بالطاقة (أو طاقة الحياة) التى تتخذ مفهوماً مختلفاً تماماً عن الطاقة فى مدرسة الطب الغربى ، وإن شئت فقل : الطب التقليدى (كأمريكا ، وإنجلترا).

إنك عندما تتوتر ، وتتأرق ، وتغضب ستجد علاجك فى « مدرسة الطب الغربى » قائماً أساساً على تناول مهدئات كيماوية.

أما فى «مدرسة الطب الشرقى» فستجد علاجات من نوع آخر تماماً قائمة على فكرة إحداث توازن وتنشيط لطاقة الجسم.

ففى الطب الشرقى ، ينظر للإنسان على أنه جسد ، وعقل ، وروح ، وأنه لابد من وجود توازن بين الثلاثة ليصح الإنسان جسدياً وذهنياً .. حيث يؤدى ذلك إلى تنشيط ، وتوازن طاقة الجسم .. تلك القوة الحيوية غير المرئية .. غير المحسوسة .. التى يرى حكماء هذا الطب أنها تسرى داخل ممرات «تصورية» بالجسم .. وأن وجود انسداد



بممراتها أو عدم اتـزان بتـدفقها يـؤدى إلى المـرض ، واضـطراب الـذهن ، وتـشويش الأفكار.

فالطاقة هى أساس كل شيء ، وهى فى نفس الوقت شـيء ممتـد كَوْنى يـصلنا بـما وراء الحياة على الأرض!

أما فى الطب الغربى ، فـإن الطاقـة energy تكتـسب مفهومـاً آخـر ، فهـى طاقـة كيميائية أو طردية تتولد من خـلال تمثيـل ، وحـرق مـا نتناولـه مـن غـذاء . فالطعـام «العضوى المحسوس» هو مصدر الطاقة التى يمكن قياسها بالسعرات الحرارية.

وبناء على ذلك ، فإن هناك نظرة شمولية واسـعة لحالـة وصـحة الجـسم فى الطـب الشرقى .. وتبعاً لذلك فإن مداواة متاعب الإنسان تأخذ اتجاهاً مختلفاً فى الطب الشرقى عن الطب الغربى .. حيث تعتمد فى مدرسة الطب الشرقى على استعادة حالة التـوازن الداخلى للطاقة، مما يعالج المشكلة الموجودة من جذورها .. أما فى الطـب الغربـى فـإن طرق المعالجة عادة ما تشتمل على تهدئة وتسكين الأعراض الظاهرة والمرتبطة بعضو ما دون الاهتمام بحالة الجسم ككل، ودون اهتمام بتقوية العقل والنواحى الروحية لإعـادة التوازن بين الثلاثة.

وبناء على هذا المفهوم الخاص لمدرسة الطب الـشرقى فـإن علاجاتهـا أيـضاً تتميـز بالخصوصية الشديدة وتختلف إلى حد كبير عـن علاجـات مدرسـة الطـب الغربـى .. وهذه مثل العلاج بطاقة الألـوان .. والعـلاج بالأحجـار الكريمـة .. والعـلاج بـالإبر الصينية .. والعلاج بالضغط بالأصابع إلى آخـره .. فكـل هـذه العلاجـات تهـدف إلى تنشيط أو «شحن» طاقة الجسم وإزالة أى انسدادات فى طريقها، مما يساعد على تـدفقها بشكل متزن .. وهو ما يؤدى إلى تحقيق حالة من التوازن الداخلى.

وأغلب هذه العلاجات (أو طرق تدعيم طاقة الجسم والمحافظة على توازنها) يمكن الاعتماد عليها كوسائل معينة على مواجهة التحديات أو الضغوط النفـسية .. وكـذلك

كوسائل مُخففة للتأثيرات السلبية التى تلحق بالجسم والعقل بسبب تكرار التعرض لهذه الضغوط من خلال الحياة اليومية.

أهمية التنظيم الغذائى والعادات الصحية فى مواجهة الضغوط النفسية!

كيف تدعم طاقتك بالغذاء المناسب ؟

ولكن فى الحقيقة نجد أن مفهوم الطاقة فى الطب الغربى يرتبط كذلك بقدرتنا على مقاومة التوتر والتعب وتحديات الحياة اليومية.

ولذا فإننا يجب أن نستفيد أيضاً من تلك المدرسة فى مواجهة الضغوط النفسية.

دعنا نوضح ذلك..

إن الطاقة ترتبط ، كما ذكرنا ، بالطعام الذى نتناوله .. أو دعنا نقول بشكل أدق : ترتبط بمستوى سكر الدم (الجلوكوز) .. فعندما ينخفض مستواه تنخفض طاقتنا ، ونشعر بالتعب والإرهاق والميل للتوتر والعصبية ، مثلما يحدث أحياناً خلال فترة الصيام .. ولذا فإنه لكى نحتفظ بدرجة مناسبة من النشاط ، والقدرة على العمل والتركيز ، وهدوء الأعصاب ، يجب أن نعمل على الحفاظ على مستوى معتدل من سكر الدم لأغلب الوقت ، وبخاصة خلال فترة النهار حيث نقوم بأعمالنا.

ولكن .. كيف نحتقق ذلك ؟

إن أغلب الطاقة التى يحصل عليها الجسم من الغذاء تأتى من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات).. وتتولد هذه الطاقة بمساعدة بعض المغذيات الدقيقة من الفيتامينات والمعادن ، وبخاصة فيتامينات (ب).

كما تمدنا البروتينات بالطاقة أيضاً ، لكن الجسم يحتاجها بشكل أساسى فى عمليات الإصلاح والالتئام لما يهلك من خلايا وأنسجة الجسم.

كما تعتبر الدهون مصدراً مركزاً للطاقة ، لكننا لا ينبغى أن نعتبرها مصدراً أساسياً.. وعلينا أن نختار منها الأنواع المناسبة حتى لا تتسبب فى ارتفاع مستوى دهون الدم ، أو إصابتنا بالبدانة مما يقلل من نشاطنا وقدرتنا على الإنجاز.

فكيف نعزز طاقة إجسامنا من خلال إختيارنا لنوعيات الطعام ؟

الكربوهيدرات:

إن اختيارنا لنوع الكربوهيدرات التى نتناولها ، والتى هى مصدر رئيسى للطاقة فى غذاء معظم الشعوب ، له أهمية كبيرة فى التأثير على درجة احتفاظنا بالطاقة.

فيجب أن نختار منها الأنواع التى تُهضم وتُمتص ببطء .. وينتقل منها الجلوكوز إلى تيار الدم ، بناء على ذلك ، بشكل تدريجى بطىء مما يجعلنا نحتفظ بمستوى معتدل من الطاقة على مدار اليوم.

هذا النوع المناسب نسميه بالكربوهيدرات المعقدة **Complex Carbohydrates** والمقصود بها : الأغذية النشوية الغنية بالألياف .. لأن هذه الألياف تُبطئ من امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم . وهذه مثل الكربوهيدرات الموجودة فى الخبز والمخبوزات من الدقيق الكامل (الدقيق الأسمر) ، والغلال المختلفة المحتفظة بجزء من قشرتها كالشوفان ، والأرز ، والمكرونة المجهزة من الدقيق الكامل (المكرونة البنى). وكذلك الحبوب الكاملة كالعدس ، واللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ، والذرة.

أما الكربوهيدرات البسيطة التى تفتقر إلى الألياف ، كالمربى والعسل والحلوى عموماً ، فإنها تمد الجسم بطاقة سريعة ثم تستهلك بسرعة . ولذا فإننا ننتعش بعد تناولها لفترة قصيرة ، ثم نشعر بانتقاص الطاقة وتوتر المزاج ، ونقص القدرة على العمل!

ولذا فإن هناك فرقاً كبيراً بين أن تتناول فى طعام الإفطار وجبة من الكربوهيدرات المعقدة (كالخبز الأسمر ، والفول ، والحبوب ، والغلال كالشوفان) وبين أن تتناول وجبة من الكربوهيدرات البسيطة (كالكيك والشيكولاتة والحلوى).

ففى الحالة الأولى تحتفظ بطاقتك لفترة طويلة من النهار على عكس الحالة الثانية.

الفيتامينات والمعادن:

كما أننا نحتاج - فى توليد الطاقة من الغذاء - إلى بعض الفيتامينات والمعادن وبخاصة فيتامينات (ب).

كما تؤثر بعض الأنواع من فيتامينات (ب) على أنشطة المخ ومستوى الوصلات العصبية ؟ ولذا فإن نقصها يؤثر على الحالة المزاجية وقد يحفز على حدوث الاكتئاب.

ولذا يجب الحرص على توفير فيتامينات (ب) بصفة خاصة فى فترات التعرض لضغوط جسمية ، أو ذهنية ؛ ولذا فإن هناك ما يعرف بمستحضرات فيتامينات (ب) الخاصة بالأزمات أو الضغوط **Stress Formula** .

وتتوافر الفيتامينات والمعادن عموماً فى الخضراوات والفواكه .. وتتوافر فيتامينات (ب) فى خميرة الخبز ، والبذور ، والمكسرات ، والحبوب الكاملة ، بالإضافة لتوافرها فى الأوراق الخضراء للخضراوات.

البروتينات:

أما البروتينات فإنها تمد الجسم بنفس المقدار تقريباً من الطاقة الذى تمدنا به الكربوهيدرات.

كل واحد جرام يمد الجسم بمقدار 4 سعرات حرارية، ويفضل أن نحصل على أغلبها من المصادر النباتية كالحبوب ، والبذور ، والبقول .. أما المصادر الحيوانية

فيفضل أن تكون من الأسماك الدسمة بصفة خاصة ، كالماكريل والسردين والتونا . لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المفيدة وهى الأحماض الدهنية أوميجا -33 ، التى تحافظ على سلامة القلب والشرايين وتقلل من مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية.

كما وجد أنها تساعد فى تخفيف حالات الاكتئاب . هذا بالإضافة إلى الحصول على البروتينات من الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة الدسم ، والبيض ، والدجاج . أما اللحوم الحمراء ، فإنه يجب الإقلال من تناولها لتجنب خطر ارتفاع مستوى الكوليستيرول.

الدهون:

أما الدهون فإن الجسم لا يحتاج إليها إلا بمقدار بسيط يقل بكثير عما يتناوله غالبية الناس .. ويفضل أن تكون من الزيوت المفيدة كزيت الزيتون ، وزيت بذرة الكتان (الزيت الحار) بصفة خاصة وكذلك زيت الذرة وزيت دوَّار الشمس.

وهى تمدنا بمقدار من السعرات الحرارية (الطاقة) يبلغ حوالى 9 سعرات حرارية لكل جرام واحد ؛ أى ضعف الكمية التى تمدنا بها الكربوهيدرات والبروتينات.

الغذاء الطبيعى غير المعالج:

وبصفة عامة ، فإنه لكى تحتفظ بمستوى جيد من الطاقة على مدار اليوم ، وتتمتع أيضاً بحالة صحية ومزاجية أفضل، يجب أن تختار طعامك من الأنواع الطبيعية غير المعالجة ، أو المجهزة ، وغير المحتوية على كيماويات مضافة : أما الأغذية المجهزة والمعلبة ، وأغذية الوجبات السريعة فإنها لا تخدم هذا الغرض.

العلاقة بين الغذاء والمزاج

يتحكم فى مزاجنا ، من الناحية الكيميائية ، مجموعة من الموصلات العصبية بالمخ .. ومن أبرزها السيروتونين serotonin المدعم للحالة المزاجية ، والمقاوم للأرق.

وقد وجد أن:

* توافر فيتامين (ب6) بالجسم يساعد على رفع مستوى السيروتونين .. فنشعر بالتالى بحالة مزاجية أفضل، بينما يؤدى نقص السيروتونين إلى تدنى الحالة المزاجية ، والاكتئاب والأرق ، والميل الجارف إلى تناول بعض الأغذية Cravings .

كما يساعد على حدوث هذا التأثير الإيجابى حمض الفوليك (نوع آخر من فيتامينات «ب») ومعدن السيلينيوم وفيتامين (ج).

* زيادة الاعتماد على تناول الكربوهيدرات المعقدة يزيد من تركيز التريبتوفان بالمخ (أحد الأحماض الأمينية) الذى يزيد بدوره من مستوى السيروتونين.

وهذا يفسر سبب الارتياح الذى يشعر به البعض منا بعد تناول وجبة من الكربوهيدرات المعقدة (كطبق الكشرى المصرى) وكذلك بعد تناول الشيكولاتة التى تحتوى على تريبتوفان .. وربما يفسر ذلك سبب تعلق النساء بالشيكولاتة!

وذلك فضلاً عن التأثير المدعم للكربوهيدرات المعقدة على طاقة الجسم.

* كثرة تناول السكريات كالفطائر والحلوى والمياه الغازية (الكربوهيدرات البسيطة) وكذلك الكافين كالقهوة يحفز على حدوث الاكتئاب وبخاصة عند بعض الأشخاص.

أهمية النوم المريح:

وبالإضافة لأهمية اختيارنا لغذاء طبيعى متوازن غنى بالكربوهيدرات المعقدة ، فإننا نحتاج - كذلك للاحتفاظ بمستوى جيد من الطاقة ، يعيننا على العمل ، ومواجهة التحديات إلى أخذ قسط كافٍ من ساعات النوم . يكون فى المتوسط حوالى 8 ساعات.

إنه خلال فترة النوم تتاح الفرصة للجسم لإصلاح وتجديد ما لحق بالخلايا والأنسجة المختلفة من أضرار على مدار اليوم . ولذا فإننا عندما نُحرم من النوم الكافى، ولو لليلة واحدة تقل قدرتنا على التكيف مع الضغوط التى نواجهها ، ونشعر بضعف التركيز ، وانتقاص الطاقة.

أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية:

كما أننا نحتاج كذلك إلى ممارسة تمارين رياضية بصورة منتظمة لزيادة كفاءة أجهزة الجسم وبخاصة القلب والرئتين . بالإضافة لأن ذلك يقاوم إحساسنا بالتوتر ، ويساعدنا على النوم المريح ، ويجعلنا أكثر نشاطاً وأكثر ثباتاً فى مواجهة الضغوط النفسية.

ولقد ثبت أن ممارسة الرياضة تحفز على زيادة إنتاج الإندورفينات، أو الكيماويات الطبيعية بالمخ التى ترفع من حالتنا المزاجية وهو ما يجعلنا - بالتالى - أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.

ومن أفضل الرياضات ، تلك الرياضات التى يزيد فيها عمل القلب والرئتين بشكل تدريجى متصاعد (الرياضات الهوائية) كرياضات المشى، والعدو ، والسباحة ، والتنس ، وركوب الدراجات.

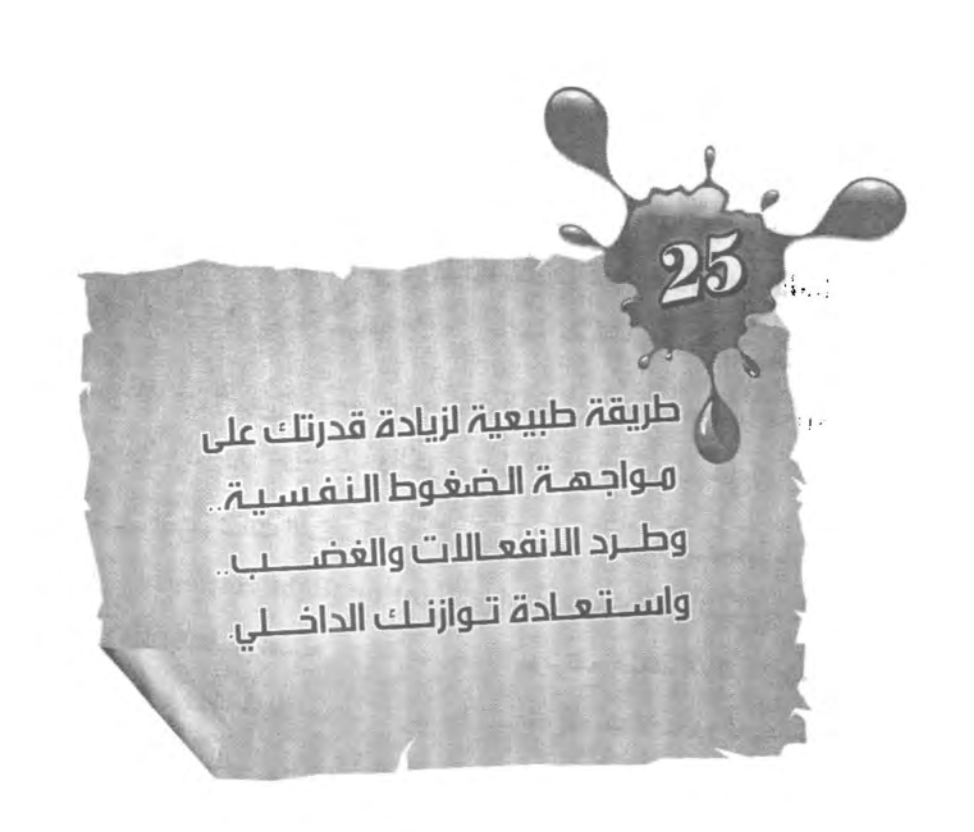
الابتعاد عن العادات السيئة:

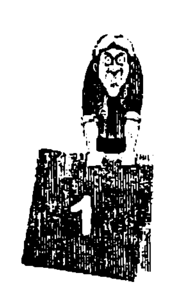
كما أننا نحتاج إلى الاحتفاظ بحالة صحية ومزاجية أفضل فى مقاومة الضغوط النفسية . إلى جانب قطع بعض العادات الضارة التى تستهلك طاقة الجسم ، وتحفز على التوتر . ومن أهمها زيادة تناول الكافيين والتدخين.

إن الكافيين مادة منبهة للجهاز العصبى .. والإفراط فى تناولها من خلال زيادة تناول القهوة والشاى ، والكولا ، والكاكاو يؤدى إلى زيادة خروج هرمون الأدرينالين (أحد هرمونات التوتر) وتبعاً لذلك تزيد ضربات القلب ، وتميل إلى التوتر والعصبية الزائدة ، والمعاناة من الأرق.

ولذا يفضل تناول هذه المشروبات بمقدار محدود وأن نستبدل بعضها بمشروبات الأعشاب المفيدة والمهدئة : كالنعناع ، واليانسون ، والزنجبيل.

أما التدخين ، فإنه يثير أيضاً الجهاز العصبى بفعل مادة النيكوتين المنبهة ، ويحفز على زيادة خروج الأدرينالين وما يرتبط بذلك من زيادة ضربات القلب ، وتوتر العضلات ، والميل إلى الانفعال الزائد . وذلك فضلاً عن الأضرار الجسمية الأخرى لعادة التدخين على صحة الجسم وبخاصة القلب والرئتين .. بالإضافة لتأثيره السيئ على طاقة الجسم بسبب حرمان الخلايا من الأكسجين الكافى الذى يستخدم فى عمليات الاحتراق الداخلى . ولذا فإن عادة التدخين ترتبط بصفة عامة بنقص الحيوية ، ونقص الطاقة، ونقص الثبات النفسى فى مواجهة الضغوط التى نتعرض لها على مدار اليوم.


25
طريقة طبيعية لزيادة قدرتك على
مواجهة الضغوط النفسية..
وطرد الانفعالات والغضب..
واستعادة توازنك الداخلي.



أخرج هرمونات غضبك مع الزفير عند التنفس

المفهوم:

إليك هذه السلسلة من الأحداث..

* عندما نغضب أو نتوتر أو نقع تحت ضغط نفسى stress تقوم المنطقة المختصة بالتعامل مع هذا الضغط النفسى ، والمسماة بمنطقة تحت المهاد hypothalamus بإثارة حدوث تفاعلات كيميائية.

* ويسفر ذلك عن خروج ما يسمى بهرمونات الغضب .. strss hormones وهى : الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول (الكورتيزون الداخلى).

* تعد هذه الهرمونات الجسم لحالة من التحفز .. أو للاستجابة بالشجار أو بالفرار ..fight or flight response أى إما أن تتشاجر ، أو تفرَّ بعيداً .. ولذا فإن حركات التنفس تصبح سريعة متلاحقة .. ويرتفع ضغط الدم .. ويزيد عرق الجسم وتزيد ضربات القلب .. ويزيد توارد الدم للعضلات ، وغير ذلك . بينما تتباطأ العمليات الفسيولوجية غير المهمة فى تلك الظروف كعملية هضم الطعام ، والاستجابة الجنسية.

* وإذا افترضنا أنك لم تتشاجر ، ولم تفر .. فإن بقاء هذه الهرمونات الزائدة بجسمك (هرمونات الغضب) يجعلك تتحمل طاقة سلبية ، ويضع عبئًا على أعضائك الداخلية .. وقد يؤدى تكرار ذلك أو تكرار تحمُّلك هذا «الغضب المكتوم» إلى حدوث متاعب صحية .. مثل استمرار ارتفاع ضغط الدم بعدما كان ارتفاعه مؤقتاً فى تلك المواقف العصبية.



* ومن الطرق السهلة والفعَّالة للمساعدة على استعادة حالة الاتزان والتوافق الداخلى: تدريب التنفس لعدة دقائق على نحو تجعل فيه حركات تنفُّسك عميقة هادئة ، وهو ما يُعين على حلول الاسترخاء بالجسم ، واكتساب قدر وافر من الأكسجين مع هواء الشهيق العميق ، المدعم لطاقة الجسم .. وطرد انفعالات الغضب والتوتر مع هواء الزفير وما يحمله من مخلفات ، ونواتج لا حاجة للجسم إليها (غاز ثانى أكسيد الكربون).

الطريقة:

عندما تقع فى المرة القادمة تحت ضغط نفسى ، أو تحت تأثير هرمونات الغضب ، قم بأداء هذا التمرين التنفسى التالى لعدة دقائق.

* اتخذ وضع الجلوس مع تشابك الساقين .. واجعل رأسك وعنقك وظهرك على استقامة واحدة .. وانظر للأمام (شكل 1).



خذ شهيقاً عميقاً مع رفع الذراعين إلى الأمام فى اتجاه الصدر .. واجعل تركيزك منصرفاً إلى البطن والرئتين (تأمّل البطن وهو يغوص إلى الداخل والرئتين وهما يمتلئان بالهواء).

استمر فى مواصلة الشهيق بعمق وارفع ذراعيك إلى أعلى حول الرأس .. مع رفع الرأس إلى الوراء والنظر إلى أعلى (شكل 2).



استمر فى مواصلة الشهيق حتى أقصى عمق ممكن مع عمل تشابك لأصابع اليدين فوق الرأس وتوجيه الكفين إلى أعلى (شكل 3).

والآن قُم بالزفير .. واجعله قوياً تدريجياً مُشعرًا لك بالراحة ، وكأن كل غضبك يغادر جسمك معه ، وأثناء ذلك انزل بذراعيك تدريجياً على الجانبين.

* استشعر الإحساس بالارتياح.. بعدما امتلأت بطاقة إيجابية ، وقمت بطرد الطاقة السلبية.

* كرر التمرين بعدد 5 - 10 مرات.





حرِّر عضلات عُنقك وعينيك من إجهادات العمل

المفهوم:

ماذا يحدث بعد قضاء يوم عمل شاق فى الجلوس أمام شاشة الكومبيوتر ، أو الكتابة ، أو قيادة السيارة ...؟

إنك غالباً ما تشعر بإجهاد بعينيك ، وخاصة فى وجود إضاءة غير مناسبة .. وربما تشعر بجفاف بها وبخاصة فى وجود أجهزة «تكييف» وتشعر كذلك بتعب بعضلات عنقك وكتفيك وكأنها متخشبة غير مطاوعة لك على الحركة المريحة.

إنك تحتاج فى هذه الحالة إلى التخلص من هذا الإجهاد ، والتوتر ، والضغط ، والشد العضلى .. إنك تحتاج إلى عمل تدريب ينعشك ، ويجدد طاقتك.



الطريقة:

ابدأ بإراحة عينيك من التعب:

التكفف palming :

* ادعك كفى اليدين بعضهما ببعض لتدفئتهما.

* ثم كوِّرهما .. وضعهما على عينيك ، ولكن دون ملامسة العينين ، مع تغميض العينين (شكل 1).

* والآن .. تنفَّس بعمق وهدوء مع الاستمتاع بالرؤية فى هذا الظلام التام .. مستشعراً الراحة ومغادرة التوتر مع حلول الدفء لعضلات العينين المجهدة.

* استمر فى التنفس بهذه الكيفية لمدة 5 - 10 دقائق.

* يمكنك كذلك اللجوء إلى «البربشة» أى تغميض العينين وفتحهما عدة مرات لمحاولة ترطيبهما بتحفيز خروج السائل الملين ، والمرطب لهما (وهو الدموع التى تخرج من الغدد الدمعية).

* انتقل إلى إراحة عضلات العنق والكتفين:

تدوير العنق neck rolls :

* ابدأ بعمل تدليك خفيف بيدك لعضلات العنق .. ثم انتقل إلى هذا التمرين..



* اجعل ظهرك مفروداً وذراعيك مفرودتين على الجانبين أو (يمكنك اتخاذ وضع الجلوس) ثم مِلْ برأسك على الجهة اليمنى (شكل 1).. واحتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية .. واستشعر الشد الواقع على عضلات عنقك وكتفك على الجهة الأخرى (الجهة اليسرى).

* ارجع برأسك إلى المنتصف .. وكرر التمرين على الجهة اليسرى (شكل 2).

* كرر التمرين عدة مرات بهذه الكيفية على الجانبين.

* انتقل إلى تليين العضلات الخلفية .. فقم بتمديد الذقن إلى الأمام وإلى أسفل .. واستشعر الشد الواقع على عضلات العنق الخلفية (شكل 3) .. احتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية.

* ثم عُد إلى الوضع الابتدائى (شكل 4).

* ثم كرر التمرين مرة أخرى لعدة مرات.

* اعمل الآن على تليين عضلات الكتفين باتخاذ وضع الدهشة أو الاستهجان shrugging وذلك برفع الكتفين إلى أعلى تجاه الأذنين ثم أنزلهما إلى أبعد مسافة ممكنة .. كرر ذلك عدة مرات.







اجعل مُخَّك يستمتع بالصُّور الذهنية الإيجابية

المفهوم:

هذه الطريقة نسميها: خلق صُور ذهنية ممتعة أو إيجابية visualization .

إن مخك عندما يقع تحت تأثير أفكار سلبية أو مزعجة بشكل مّا ، ونـأتى لـه بأفكـار إيجابية أو ممتعة فإن هذا التضاد يُحدث تخفيفاً أو التئاماً للأفكار السلبية . وهذه الأفكـار الإيجابية يمكن بسهولة بثها بالمخ من خلال صور ذهنية نتعايش معها لبعض الوقت .. وكلما كان ذلك التعايش أو التصور الذهنى عميقاً مُدْركاً بـالحواس (الرؤيـة ، الـشم ، السمع، اللمس ..) - نجحت تلك الطريقة فى تحقيق الغرض منها.

ولاحظ هنا أن المخ - فى حقيقة الأمـر - لا يُفـرِّق بين الـصورة الجميلـة ، والحقيقـة الفعلية .. أى أن ما تتصوره يدركه المـخ عـلى أنـه واقـع . فـإذا أعطيـت لمخـك فكـرة السعادة فإنه سيتصرف بك على هذا النحو.

الطريقة:

* انسحب إلى مكان هادئ منعزل لبعض الوقت لتـزور خلالـه بـذهنك ذلـك المكـان الجميل الممتع لتجد هناك الراحة والسلام.

* استرخ .. وأغمض عينيك .. وتصوّر ما تشاء من صور ذهنية إيجابيـة مـرَّت بـك أو تحلم بتحقيقها .. كاستمتاعك براحة على شاطئ البحر .. تعايش بحواسـك جمـال المكان (المياه الزرقاء والأمواج الجاريـة .. وأشـعة الـشمس المنعكـسة عـلى الرمـال بألوان ذهبية .. الناس من حولك يمرحون ويلهـون بملابـس البحـر .. مـشروب



الليمونادة المنعش تتناوله بالماصة..). أو تصور مثلاً وجودك فى حديقة جميلة (الأزهار الجميلة تشد نظرك إليها .. وروائح الزهور تشمها بأنفك وتنعشك .. الحشائش الخضراء تحيط بك من كل مكان .. ولونها الأخضر يشعرك بالراحة والاسترخاء).

إنه من المهم أن تتعمق فى تعايش هذه الصور الذهنية ، وأن تطلق حواسك للاستمتاع بمباهجها (وكأنك بالفعل تشم رائحة الياسمين .. أو كأنك بالفعل تستمتع بمياه البحر ، وهى تداعب جسمك السابح بخفة).



والآن .. افتح عينيك وعُد تدريجياً لما كنت فيه مدركاً أنه بإمكانك العودة مرة أخرى إلى ذلك المكان الجميل الممتع لتجد هناك الراحة والمتعة كلما احتجت إلى ذلك.



اجعل تمارين اليوجا وسيلتك ضد الضغوط النفسية

المفهوم:

كلمة «يوجا» معناها فى اللغة الهندية القديمة (اللغة السنسكريتية) : توحُّد العقل والجسد.

ومن الأنواع الشائعة من اليوجا ما يسمى « هاثا يوجا » ومعناها : يوجا الأوضاع.. وكلمة وَضْع فى اللغة الهندية القديمة هو «أساناس».

وتهدف يوجا الأوضاع - حسب المفهوم الهندى الطبى التقليدى - إلى زيادة تدفق الطاقة (برانا) عبر ممراتها (ناديز) مما ينشط الجسد .. ويطرد السموم .. ويقاوم مواضع الخلل .. ويعيد للجسد توازنه وللعقل صفاءه .. وذلك فضلاً عن فائدة الأوضاع نفسها فى زيادة اللياقة البدنية والقدرة على الاتزان.

وسواء اقتنعت أو لم تقتنع بهذا المفهوم فإن أغلب ممارسى اليوجا يتمتعون بالفعل بحالة من الثبات النفسى وبعضهم يمكنه تحقيق سيطرة مذهلة على توازن الجسم فى وضع غير مألوف خارج عن قوانين الجاذبية .. وسيطرة كذلك على بعض الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية مثل : القدرة على تخفيض ضربات القلب ، وضغط الدم!

إن ممارسة بعض تمارين اليوجا (يوجا الأوضاع) فى الصباح لمدة **5 - 10** دقائق يمكن أن تجعلك أكثر نشاطاً ، وتجعل أعضاءك الداخلية أكثر كفاءة فى القيام بوظائفها، وتجعلك أكثر كفاءة فى القيام بوظائفها ، وتجعلك أكثر صلابة وثباتاً فى مواجهة الضغوط النفسية.

كما أن ممارستها بعد يوم عمل شاق أو يوم ممتلئ بمتاعب الحياة اليومية يمكن أن يخفف عنك ما اكتسبته من مشاعر سلبية كالتوتر ، والاكتئاب ، والإحباط.

ويوجا الأوضاع مأخوذة من الحياة . مثل اتخاذ أوضاع بعض الحيوانات (كالقط عندما يتثاءب ويمدد جسمه) وثعبان الكوبرا (عندما يلف جسمه الطويل)، واتخاذ وضع الشجرة ، وغير ذلك.

الطريقة:

وضع الشجرة:

هذا الوضع يفيدك فى تحقيق التوازن بين العقل والجسد .. ويزيد من قدرتك على التركيز الذهنى ، ولذا ، فإنه يناسبك بصفة خاصة فى بداية اليوم.

* اتخذ وضع الوقوف .. واجعل تنفُّسك عميقاً هادئاً .. لاحظ أن طريقة التنفس بهذه الكيفية لها أهمية كبيرة فى أوضاع اليوجا.

* ثم ارتكز على قدمك اليمنى ، مع تمديد الذراعين على الجانبين ، ورفع القدم اليسرى لترتكز على أعلى جانب الفخذ من الداخل (شكل 1) واجعل نظرك متجهاً إلى الأمام مُركّزاً على هدف أمامك .. كحائط فى المنزل أو شجرة فى الملعب الرياضى.

* بعدما تتمكن من الثبات ضُم كفيك لبعضهما إلى بعض تجاه الصدر (شكل 2).





* وبعدما تتمكن من الثبات ارفع ذراعيك لأعلى فوق الرأس واجعل أصابع اليدين متشابكة مع توجيه الكفَّين لأعلى (شكل 3).

* احتفظ بهذا الوضع لثوانٍ أو لدقائق .. واستشعر خلاله مرور الطاقة (برانا) بشكل متدفق غزير من قدميك وحتى أطراف أصابع اليدين.

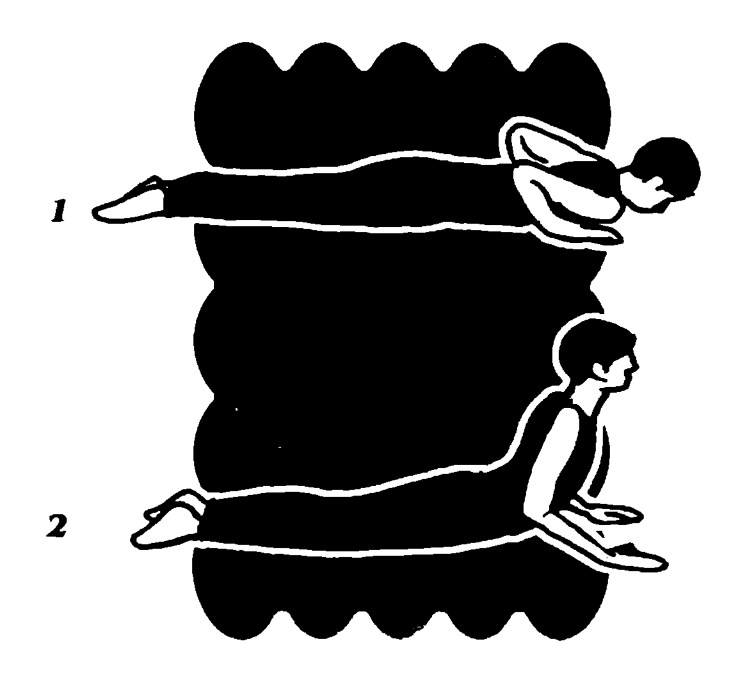
* كرر التمرين مع الارتكاز على القدم الأخرى.. كرر التمرين مرتين أو أكثر على كل جانب.

وضع ثعبان الكوبرا:

اتخاذ هذا الوضع لا يعمل فحسب على تليين وزيادة لياقة عضلات الظهر والردفين والفخذين ، وإنما ينشّط كذلك جهاز الهرمونات (الغدة الدرقية ، والغدة فوق الكلوية، أو الكظرية).

* استلق على بطنك .. ومدد جسمك . وضم قدميك من الخلف . واثن ذراعيك بحيث ترتكز على الكفين فى محاذاة الكتفين .. مُدَّ ذقنك إلى الأمام (شكل 1).

* خُذ شهيقاً عميقاً وارفع نصفك العلوى لأعلى مع استمرار الارتكاز بالكفين واستمرار ملامسة الجزء الخلفى للأرض (شكل 2).

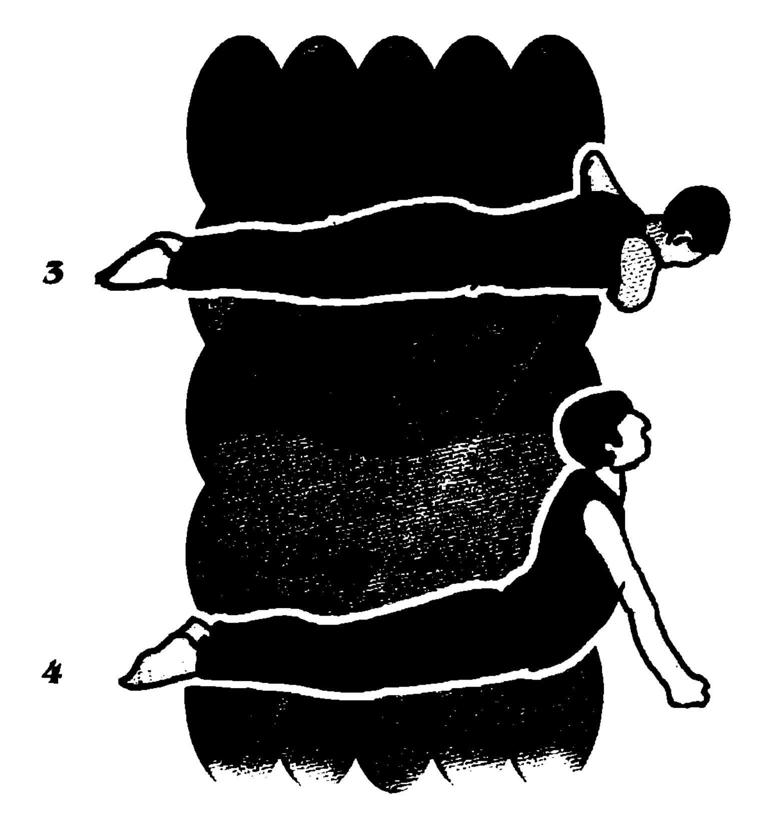




* احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ .. وتنفَّس بهدوء وعمق.

* وأثناء الزفير ، ارجع للوضع الابتدائى ولكن مع مدّ الكوعين على الجانبين والارتكاز على الكفين مع تقابلهما فى اتجاه بعضهما (شكل 3).

* استمر فى التنفس بعمق وهدوء فى ذلك الوضع ، وأثناء الشهيق ارفع جسمك العلوى مرة أخرى لأعلى مع توجيه النظر لأعلى لأقصى درجة ممكنة (شكل 4)



كرِّر سلسلة هذه الأوضاع (أساناس) بعد 3 - 4 مرات .. مع الاحتفاظ بثبات الجسم فى كل وضع لبضع ثوانٍ .. ومع تركيز العقل على وضع الجسم ذاته .. واستشعار الطاقة (برانا) تتدفق وتتوازن بجسمك.

إنك الآن أكثر توازناً .. أكثر نشاطاً .. أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية (إيحاء ذاتى).

اليوجا التأملية:

وضع اللوتس:



الجمع بين أوضاع اليوجا المتميزة بالثبات، وحركات التنفس الهادئة العميقة المنتظمة، والتأمل **Meditation** والذى من طرقه تأمل صورة أو حدث ما بجعل تركيزك أو عقلك منصرفاً تجاهه يساعد بدرجة كبيرة فى «تنقية» وصفاء العقل واستعادة التوازن النفسى لمواجهة ضغوط الحياة اليومية.

* دعنا نجرب هذه الطريقة على النحو التالى (انظر أيضاً الجزء الخاص بالتأمل).

* اتخذ «وضع اللوتس » وهو من أشهر أوضاع اليوجا .. حيث تكون الساقان متشابكتين .. والذراعان مفرودتين مع الارتكاز بباطن الكفَّين على الركبتين وتلامس الإبهام والسبابة (كرمز للحكمة) .. كما بالشكل السابق.

* أغلق عينيك .. وتأمل فكرة أو صورة ذهنية معينة **Visualization**.

أو ضع شمعة مشتعلة فى مستوى الرؤية .. وتأمل شكل الشمعة واللهب من مختلف النواحى .. وبعد نحو 30 - 60 ثانية أغلق عينيك ستجد صورة الشمعة واللهب لا تزال عالقة فى ذهنك ومرئية أمامك .. وعندما يبدأ اللهب فى الاختفاء حُثَّه على الظهور مرة أخرى لتبقى الشمعة مُضاءة أمام عينيك المغلقتين.

هذا التدريب (طريقة تأمل شمعة .. أو غيره من طرق التدريب المشابهة) يساعد عقلك على التركيز والهدوء.





اشحن طاقتك الداخلية على طريقة « شى كُونج »

المفهوم:

فى الصين القديمة ابتكرت عدة أوضاع أطلق عليها تسمية : شى كُـونج .. وكلمـة شى معناها : طاقة .. وكلمة كونج معناها : تنمية .. وبذلك يكون المعنى العـام تنميـة الطاقة ..

ومن هذه الأوضاع ابتكرت طريقة أخرى مشابهة وهى «تايشى» أو «كونج فُو».

ما الهدف من اتخاذ هذه الأوضاع ؟ .. إنها تعمل على تحريك ، وتدفق الطاقة داخـل مساراتها ، بحركات اليدين والذراعين مع تدريبات للتـنفس (تـدريبات التـنفس هـى ترجمة أخرى لعبارة : « شى كونج») بـافتراض أن ذلـك يعمـل عـلى جلـب ، وتنميـة وتدفق الطاقة داخل الجسم .. وهو ما يـساعد بالتـالى عـلى تحقيـق التـوازن الـداخلى ، ومساعدة الشفاء من المرضى ..

ومن عادة الصينيين القيام بهذه التدريبات فى الصباح أو فى فـترة منتـصف النهـار ، وذلك قبل تنـاول الطعـام ، أو بعـد تنـاول وجبـة طعـام خفيفـة .. حيـث يتخـذونها كتدريبات منعشة .. منشطة .. مساعدة على زيادة التركيز .. ومؤهلة لمواجهة ضـغوط الحياة اليومية . كما أنهم يفضلون أداءها فى الخارج .. أو فى مكان مفتوح ممتلـئ بـالهواء النقى.

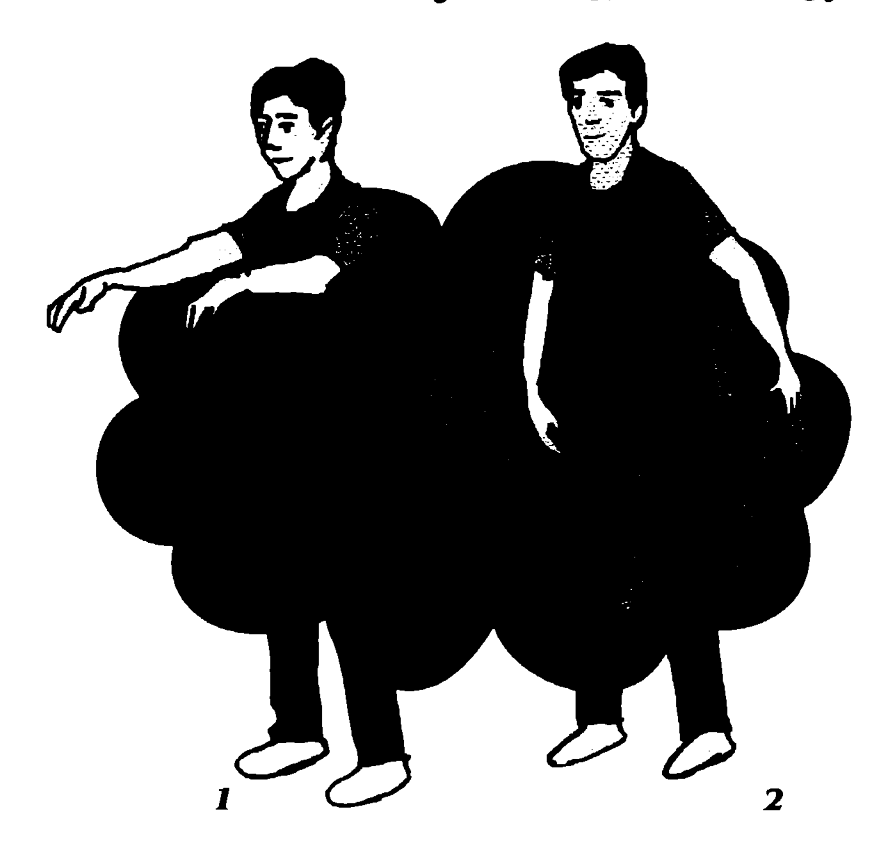


الطريقة:

ابدأ بهذا التمرين للإحماء:

* اتخذ وضع الوقوف .. مع تباعد القدمين بمسافة عرض الكتفين .. ثـم خُـذ شـهيقاً عميقاً (لملء الرئتين بالهواء النقى المجدد للطاقة) وذلك مع تمديد الذراعين إلى أعلى ودفع الجسم إلى أعلى مع الارتكاز على مشطى القدمين (شكل1) .

* ثم قم بزفير قوى (لطرد الهواء الفاسد أو السموم) وذلك أثناء النزول بالجسم مرة أخرى وتمديد الذراعين إلى الخلف (شكل 2).



* كرِّر ذلك عدة مرات.

تمارين تنمية الطاقة:

* اتخذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين بمسافة عرض الكتفين .. وتوجيه كفى اليدين إلى الخارج .. ثم ابدأ فى رفع الذراعين مع الشهيق العميق (شكل 1).

* استمر فى رفع الذراعين مع تقويس اليدين (شكل 2).

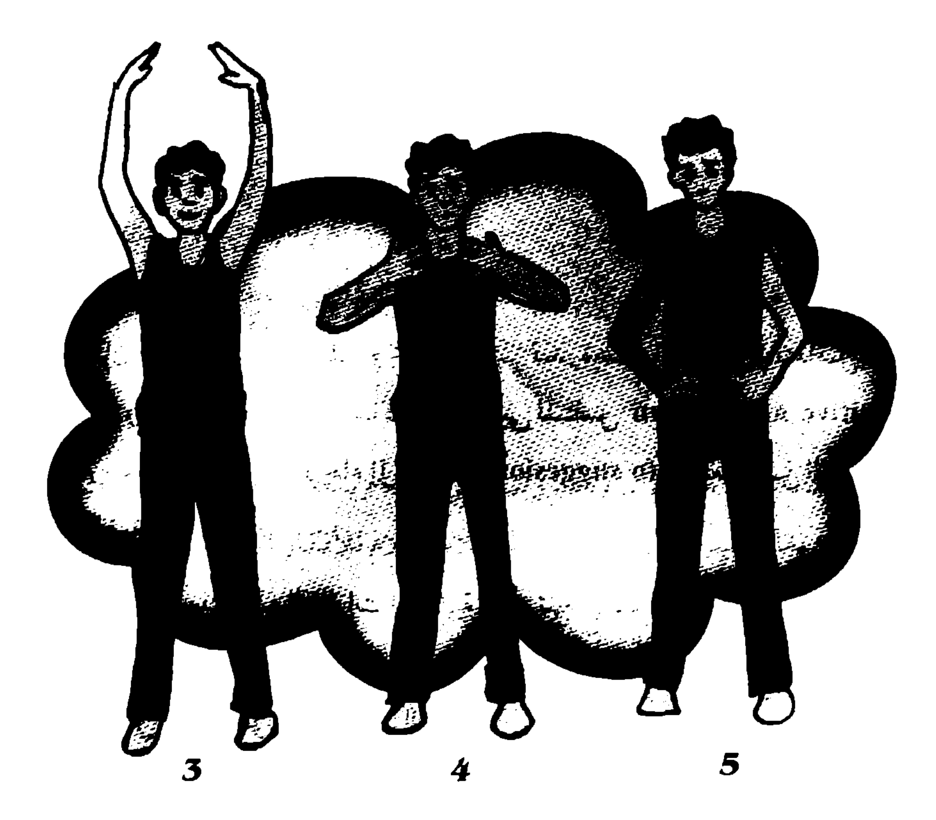


* عندما تصل باليدين إلى أعلى قمة الرأس تصوَّر أو تأمَّل **meditation** أنك تستجلب الطاقة «الطَّازَجة» من أعلى (من السماء) .. وأنها تملأ كفَّيْك (شكل3).

* قُم بالزفير القوى وأنْزِل ذراعيك مع جعل الكفين فى مواجهة الصدر مع فرد الأصابع (شكل 4).

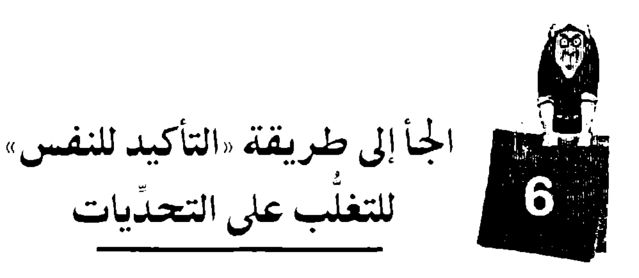
* تنفَّس بهدوء وثبات مع استمرار إنزال اليدين حتى مستوى البطن .. وأثناء ذلك تصوَّر أن الطاقة الجديدة التى قد جلبتها تسرى وتتدفق خلال مساراتها أمام الجسم

وخلفه وعلى جانبى الجسم ، وأنها تطرد الطاقة السلبية (أو الإحباطات والأفكار المشوشة والتعب) لتحل بالجسم الراحة والاسترخاء (شكل 5).



* ثم أنزل ذراعيك على الجانبين .. وكرر التمرين بعدد 6 مرات.





6 الجأ إلى طريقة «التأكيد للنفس» للتغلُّب على التحدِّيات

المفهوم:

فى علم النفس .. عندما تردد لنفسك عبارات إيجابية تشجيعية باعثة على الثقة والثبات فإن ذلك يشحن طاقتك ، ويجعلك أكثر قدرة على التكيف والتعامل مع الصعوبات والتحديات .. فهذا التأكيد الإيجابى للنفس **positive affirmation** الذى يقترب فى مفهومه من الإيحاء إلى النفس **auto suggesion** يعد من الوسائل المقاومة للضغوط النفسية.

فعندما تبدأ يومك بهذه العبارات الإيجابية .. أو تلجأ إليها قبل مواجهة موقف ما مثير للتوتر أو القلق أو المخاوف (كحضور ندوة .. أو لقاء تليفزيونى) فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابى على طريقتك فى التعامل.

ومن الواضح أن ما تردده لنفسك يجب أن يكون متوافقاً مع ما تنتظره ، أو ما يحمله لك يوم عمل جديد.

ويمكنك كتابة هذه العبارات التأكيدية التشجيعية .. وإعادة قراءتها بصوت مرتفع لشحن قدراتك وطاقتك.

إن تكرار ترديد هذه العبارات التأكيدية إلى النفس يجعلها تستقر بعقلك الباطن **subconscious** وهو ما يجعل عقلك الواعى **conscious** يتصرف تدريجياً بناء عليها.. فلْتغذِّ عقلك بها ثم دعه يتصرَّف!



* اختر مكاناً هادئاً منعزلاً .. واتخذ وضعاً مريحاً .. ويمكنك مساعدة نفسك على التركيز بغلق عينيك ، وتمديد جسمك للاستسلام للأفكار القادمة.

* أو يمكنك الخروج للتمشية فى الصباح الباكر.

* اجعل العبارات مختصرة .. ويفضل أن تكون متسلسلة (1)، (2)، (3)، ... ومتوافقة مع الحَدَث.

فعلى سبيل المثال:

* فى حالة وجود مشاكل بمجال العمل « إنى قادر على تجاوزها بمزيد من الليونة .. ولن تثار أعصابى منذ اليوم».

* فى حالة وجود مشكلة بالثقة بالنفس « إنى أتمتع بقدر جيد من الحضور واللباقة».

* فى حالة الاستعداد لحضور امتحان « إنى قادر على اجتيازه بنجاح .. فلدىَّ ما يكفى من المعلومات .. سوف أتفوق على الآخرين».

* كرِّر لنفسك هذه العبارات التشجيعية الإيجابية عدة مرات (10 - 20 مرة) وابدأ فى توجيه عقلك إلى التصرف بناءً عليها.



التحم مع الطبيعة لتجدد طاقتك .. اخلع حذاءك وامش عارى القدمين على الحشائش

المفهوم:

لقد صرنا نعيش حياة « صناعية » إلى حد كبير ، وبخاصة فى المجتمعات الغربية.

فنحن نقضى وقتاً طويلاً داخل غرف مغلقة .. نتزود بإضاءة اصطناعية .. نتنفس هواء المكيفات الاصطناعية .. نأكل فى كثير من الأحيان أغذية اصطناعية (مُعلَّبات ، وأشربة محفوظة) .. حتى الابتسامات والمجاملات صارت فى كثير من الأحيان زائفة أو اصطناعية! ونسينا أننا جزء من الطبيعة ، التى خلقها الله - عزَّ وجلَّ ، وأن التواصل معها يتوافق مع طبيعتنا ، ويمكن أن يخفف عنا المرض العضوى (بالغذاء الطبيعى ، والدواء الكامن بالأعشاب ، وربما بعض المخلوقات من حولنا كالنحل) .. ويخفف عنا كذلك الضيق والكآبة ، والضغوط النفسية ، التى نتعرض لها من خلال حياتنا فى التعامل مع الآخرين وكسب لقمة العيش.

ولكن كيف تلتحم مع الطبيعة ؟ !

إن من بين الطرق إلى ذلك : أن تمشى عارى القدمين!

إن الأرض بطبيعتها تشعُّ موجات كهرومغناطيسية .. ونحن نعيش وسط هذا المجال الذى توفره هذه الموجات .. لكن ارتداءنا للأحذية باستمرار جعل إحساسنا بالأرض وبموجاتها ضعيفاً .. خاصة أننا غلّفنا الأرض من تحت أقدامنا ببلاط اصطناعى (أو سيراميك) وسجاجيد اصطناعية (موكيت) إن تلك الطاقة المنبعثة من



الارض (الموجـات الكهرومغناطيـسية) اسـتخدمت منـذ زمـن بعيـد لـشحن طاقتنـا الداخلية ، وكعلاج لكثير من المتاعب الصحية.

إنك حتماً ستلاحظ فارقاً كبيراً بين أن تمشى على الحشائش فى مكـان هـادئ منعـزل وأنت عـارى القـدمين وبين أن تمـشى باسـتمرار خـارج المنـزل بـشىء مـن التقيـد فى الشوارع المزدحمة بين المبانى الاصطناعية والوجوه الاصطناعية!

الطريقة:

* حدِّد مكاناً مناسباً فسيحاً ممتلئاً بالحشائش والأشجار والطيـور لتجعلـه مقـصدك . تحرَّر من حذائك وجَوْربك .. افرد قدميك على الحشائش .. واثن أصابعها إلى أعلى وإلى أسفل عدة مرات مستشعراً ملمس الحشائش المنعش .. التزم بالتنفس العميـق الهادئ لعدة دقائق.



* ابدأ فى ممارسة المشى .. واستمتع بكل خطوة تخطوها على الحشائش .. واملأ صدرك برائحة الأرض .. واملأ عينيك بلون الحشائش الأخضر ، والسماء الزرقاء التى تعلوك .. وتأمَّل شكل وريش الطيور التى قد تصادفها.

* استشعر تدفق الطاقة من هذا المصدر الأم (الأرض) .. التى تطرد همومك ومتاعبك.. وتبث بجسمك الراحة والانتعاش.

* وبعدما تقضى وقتاً كافياً .. عُد مرة أخرى إلى نظام حياتك المعتاد .. مكتفياً بما نلته من طاقة وانتعاش واعداً نفسك بتكرار هذا التلاحم الجميل الممتع مع الأرض والطبيعة.





نَقِّ مشاعرك بتأمل الماء

المفهوم:

ببساطة شديدة ، عندما تجلس أمام شاطئ بحر أو ضفة نهر وتنظر إلى المياه الممتدة العميقة فإنك ترتاح نفسياً.. إن للماء مكانة عظيمة ومميزة منذ قديم الزمن وحتى وقتنا الحالى، فالماء عنصر بارز من عناصر الطبيعة يشغل نحو ثلثى الكرة الأرضية.

وهو مميز كيميائياً ، فهو المادة الوحيدة التى توجد من حولنا فى ثلاث صور (الماء السائل ، وبخار الماء ، والثلج). وهو عنصر يمتلك قوة خاصة ، فهو يقهر النار مهما كان حجمها. والماء الجارى فى الأعماق يحمل أسراراً ويبعث على التأمل والحكمة.

إن الماء يمتلك «طاقة خاصة» تجعله منقياً للمشاعر ، ومُذهباً للهموم .. إنه أحد أسرار الحياة ، وبدونه لا نتمكن من العيش. لقد استخدمت فكرة تأمل الماء **Water meditation** وفكرة إقامة احتفالات للتداوى به منذ زمن بعيد لتلطيف مشاعر المصاب والمريض.

وهذا التأثير ليس له دليل عضوى ، لكننا نحسه ونستشعره ، وربما يكون لتأمل الماء تأثير إيجابى على كيماويات المخ (الموصلات العصبية)؛ ولذا فإن تأمل الماء بصورة متكررة من وقت لآخر يمكن أن يأخذ بيدك ويعينك فى مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع ما تكتسبه منها من توترات وإحباطات وذلك بفضل ما يمتلكه هذا السائل الفريد من طاقة كبيرة وقوة خاصة.

وفى الطب الصينى ، يعد الماء أحد الوسائل الطبيعية الهامة لتنشيط تدفق الطاقة (شِى).

الطريقة:



* اتخذ **مكاناً** على شاطئ بحر ، **أو بحيرة كبيرة منعزلاً عن الآخرين حيث الهدوء** والصمت .. فلا شيء سوى **صوت الماء ، أو خريره . تنفَّس بهدوء وعمق ..** وتأمل صفحة الماء الممتد ، وحركته واندفاعه **نحو الأعماق.**

* **تأمل** واستشعر صفاء الماء ورصانته وعمقه وسلامه .. واستشعر **ترحيبه بقدومك.**

* **تصوَّره** يغسلك .. يُطهرك . وينظف عقلك من مشاعر الغضب **بطاقته الإيجابية ..** **أو تصوَّر أنك تغوص** فى أعماقه ثم تطفو مرة أخرى **كإنسان «جديد» بعدما اغتسلت بأعماقه الرهيبة.**

* **وبعد الانتهاء من التأمل ، استشعر الإيجابية والامتلاء بالطاقة «إنى الآن أفضل حالاً.. إنى نشط .. إنى أكثر قدرة على التكيف».**

ولكن ماذا تفعل إذا لم تتوافر مساحات من الماء من حولك (بحيرة أو بحر) ؟

هناك حلول بديلة للتأمل .. مثل إنشاء نافورة ماء جارٍ بالمنزل .. أو اقتناء حوض ماء ممتلئ بالأسماك .. أو وضع وعاء زجاجى ممتلئ بالحصى والحجارة أمامك . أو يمكنك الجلوس بمكان هادئ منعزل وتصور الماء كيف يتحرك ويندفع .. وكيف تجرى موجة وراء أخرى!



الجأ إلى تدليك الرأس كوسيلة رائعة لتخفيف توترك

المفهوم:

ماذا يحدث بجسمك عندما تزيد ضغوط العمل وإجهاداته ، وبخاصة إذا كنت تقضى وقتاً طويلاً فى أعمال كتابية أو أمام شاشة الكومبيوتر ، أو كنت تضطر إلى دخول فى مناقشات طويلة مع الآخرين أو لمحاورتهم ومجادلتهم أحياناً ؟

إنك حتماً تصبح فى وضع «مشدود» .. فتصبح مشاعرك مشدودة مائلاً للانفعال والغضب .. وتصبح عضلاتك أيضاً مشدودة وبخاصة منطقة العنق والرأس .. وهو ما يعرضك للإصابة بالصداع وتشعر بثقل بعينيك.

ومع زيادة إفراز الأدرينالين بجسمك فى تلك المواقف المشحونة المتوترة (أحد هرمونات التوتر) تزيد ضربات قلبك ، ويزيد تقلص عضلاتك.

إنك فى تلك الظروف تحتاج لوسيلة سريعة تعينك على « فك» هذا الوضع المشدود المتأزم .. وبخاصة بمنطقة الرأس والعينين. من بين هذه الوسائل الفعالة اللجوء إلى طريقة تدليك الرأس **head massage techniquc** .

إن هذا النوع من التدليك لا يعمل فحسب على المستوى العضوى ، أو الجسدى بإراحة وبسط العضلات المتوترة ، وإنما يعمل كذلك على المستوى النفسى باعتبار أن العقل والجسد على اتصال وثيق .. ولذا فإن مشاعر الغضب والتوتر والإحباط تختزن بمناطق معينة من الجسم ، وبخاصة بالرأس ، وتجعلها مشدودة مؤلمة أو غير مريحة .. مما يدعو إلى إيجاد وسيلة لتحريرها.

ولذا اعتبر بعض علماء النفس كالمحلل النفسى النمساوى « ويلهيلم ريتش » أن التدليك وسيلة مداوية للنفس .. holistic therapy ويعتبر أول من شجع على استخدامها منذ زمن بعيد يرجع إلى منتصف القرن العشرين.

الطريقة:

هناك أساليب كثيرة للتدليك .. نذكر منها هذا الأسلوب التالى لتدليك الرأس ، الذى يساعد على إراحة واسترخاء العضلات المشدودة.

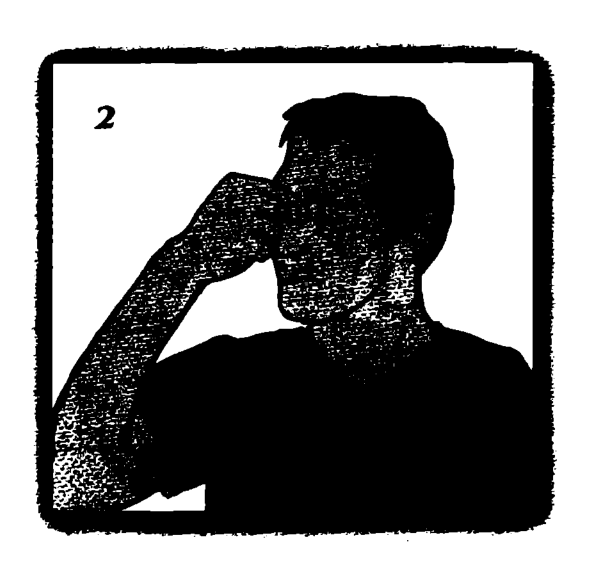
وتكون عادة سبباً للشكوى من الصداع ! ويساعد كذلك فى تنشيط دورة الدم ، وبالتالى فى زيادة تدفق الأكسجين . كما يفيد أيضاً - على المستوى النفسى - فى تحرير التوتر واستعادة الراحة والهدوء النفسى.

وهو نوع سهل من التدليك يمكنك ممارسته فى نحو 10 دقائق ولا يحتاج لزيوت خاصة ، وإنما يعتمد على مجرد الضغط بالأصابع واليدين على مناطق معينة من الرأس.

يمكنك ممارسة هذا النوع المريح من التدليك كلما صرت مُحمَّلاً بأعباء العمل والضغوط النفسية المتكررة.



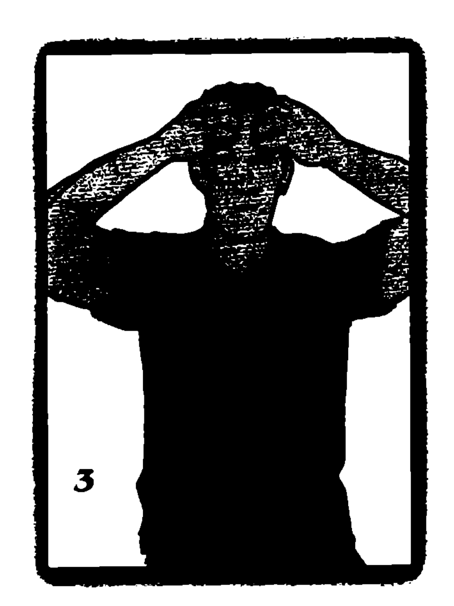
* أغلق عينيك .. وضم يديك فى اتجاه الرأس على زاويتى العينين المغلقتين ضغطاً خفيفاً .. استمر فى الضغط لبضع ثوانٍ .. ثم حرِّر الضغط .. ثم كرِّره وهكذا لعدد 6 مرات .. (شكل 1).



* باستخدام الإبهام والسبابة اضغط وشد الجزء العلوى من الأنف . واستمر فى الضغط لبضع ثوان .. ثم حرِّر الضغط .. ثم كرِّره وهكذا لعدد 6 مرات (شكل2).

* يمكنك الآن أن تفتح عينيك.

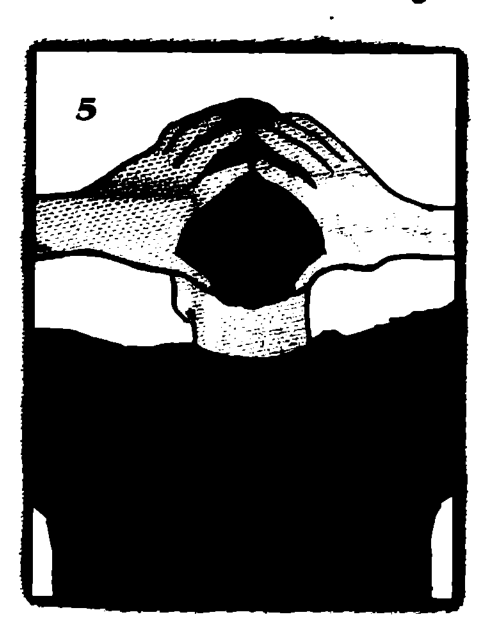
* اعمل على تحرير التوتر بمنطقة الجبهة.. وذلك بوضع أصابع اليدين على منتصف الجبهة وعمل ضغط متكرر فى الاتجاه للخارج نحو الجانبين (أو الصدغين) . (شكل 3).





* عندما تتحسس منطقة الصدغ ستجد بها نقطة هابطة فى مواجهة الطرف الخارجى للحاجب . استخدم الأصابع الوسطى فى عمل ضغط متكرر ، مع تدليك دائرى خفيف على هذه النقطة على الجانبين وذلك بعدد 6 مرات .. (شكل 4).

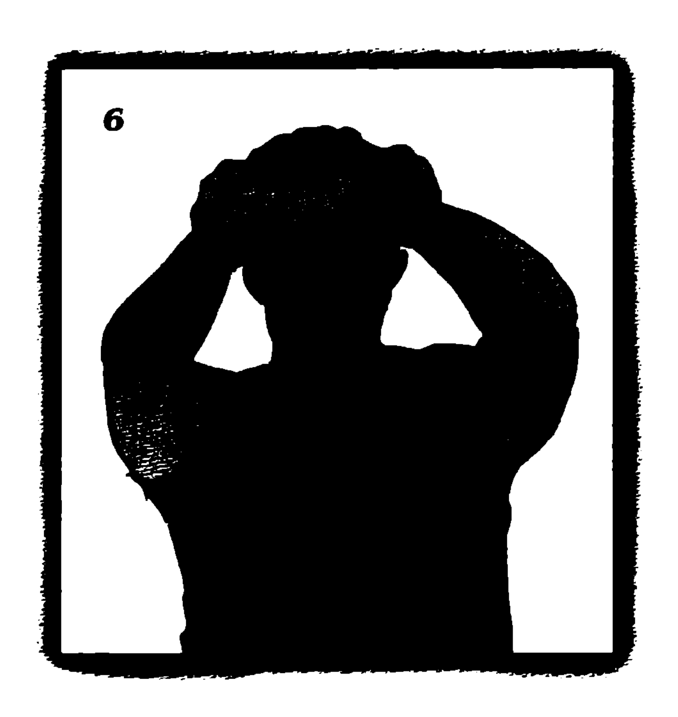
* باستخدام أصابع اليدين أمسك منطقة خلف الرأس .. وقم بإصبعى الإبهام بعمل تدليك دائرى حول المنطقة حول جانبى قاعدة الجمجمة مع تحرير التوتر من عضلات العنق (شكل5).



* استمر فى التدليك الخفيف لمدة دقيقتين ، ويمكنك تكراره مرة أخرى.

* قم الآن بتدليك فروة الرأس بالأصابع.

* ضع أصابعك على أسفل العنق من الخلف على الجانبين .. واعمل بهما دفعات متكررة فى الاتجاه إلى الأمام وإلى أعلى حتى تنتهى على جانبى الصدغين (شكل 6).



* كرِّر هذا التدليك المنشط لدورة الدم والمساعد على استرخاء عضلات الرأس بمعدل 2- 3 مرات.







تحرَّر من التوتر والتعب من خلال هذا الحمَّام الممتع

المفهوم:

ها أنت ذا قد صرت فى آخر اليوم مُحمَّلاً بالتوتر والتعب ، وعكر المزاج بفعل ما لاقيته من ضغوط على مدار اليوم : رعاية الأطفال .. قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الحاسب الآلى .. المعاملة الخشنة للزبائن والعملاء .. متاعب أزمة المرور .. فماذا يمكنك أن تفعل لاستعادة طاقتك المستنفذة .. وتحرير جسمك وعقلك من التوتر .. ومساعدتهما على الاسترخاء لتنعم بنوم هادئ عميق ؟

إن هناك اختيارات كثيرة .. من أفضلها أن تسترخى وتنقع جسمك فى هذا الحمام المائى الممتع المزوَّد بزيوت عطرية جالبة للراحة الذهنية ، وباعثة على الاسترخاء ! .. وإذا شئت مزيداً من الانسجام فلتوقد شموعاً من حولك!

إن الزيت العطرى essential oil هو زيت شديد التركيز ، ولذا يستخدم ببضع نقط محدودة .. وعندما يضاف لماء الحمام الدافئ تفوح رائحته .. وتصل إلى جسمك عبر الجهاز التنفسى .. وتصل إليه كذلك من خلال الامتصاص عن طريق الجلد.

ومن أفضل الأنواع الباعثة على الاسترخاء زيت اللافندر ، وزيت الريحان ، وزيت الياسمين ، وزيت شجر الريحان الليمونى lemon balm .

أما وجود الشموع من حولك (بدلاً من الإنارة الاصطناعية أو مع قدر محدود منها) فإنه ينشر طاقة إيجابية بالمكان ، ويساعدك تأملها على الاسترخاء.

فى الطب الصينى تعتبر « النار » مصدراً للطاقة الإيجابية (يانج).



وإذا شئت مزيداً من طرق التداوى بالطب البديل فوفِّر بحمامك أيضاً ألواناً تساعدك على الاسترخاء .. مثل : اختيار شموع بلون أخضر .. لأن هذا اللون يساعد على تدفق وتوازن الطاقة بجسمك. فدع العطر .. واللون ..، ولهب الشموع والماء الدافئ .. والهدوء من حولك .. كلها أشياء تداويك!



الطريقة:

* افتح صنبور الماء الدافئ .. ليمتلئ به الحوض . أضف مقدار **3 - 4** نقط من الزيت العطرى المركز الذى اخترته .. واخلطه بيدك بماء الحَمَّام.
* انزل بهدوء إلى ماء الحمام .. اجعل جسمك يغوص تحته . أغلق عينيك ودع الماء الدافئ المختلط بالزيت المهدئ يقوم بعمله.
* صوِّب عقلك نحو التفكير بشىء واحد وهو : مغادرة الأوجاع ، انفعالات الغضب، والتوتر لجسمك وذوبانها تحت سطح الماء.. واستشعار الراحة والاسترخاء والانسجام.
* استمر فى الاسترخاء وسط هذا الحمام الممتع لمدة **15** دقيقة على الأقل ليمتصَّ جسمك الزيوت المداوية ويزيل دفء الماء التوتر من عضلاتك.

11

اضغط على تلك المواضع بجسمك لتنشيط مرور الطاقة

المفهوم:

هـذا النـوع مـن التـداوى نـسميه بالانعكاس العصبى reflexology .. وهو نوع من طرق العـلاج البـديل فى مدرسة الطب الصينى . وفقـاً لمفهـوم هذه الطريقة ، فإن هناك عـشر مـرات «تـصورية» تـسرى خلالهـا الطاقـة (شى) وهى مقسمة على جانبى الجسم (خمس منها عـلى يـمين وأخـرى عـلى شـمال العمـود الفقـرى) وتبـدأ مـن أصـابع القـدمين (أول ممـر يبـدأ مـن الأصبع الكـبير ويليـه بـاقى الممـرات الخمسة) .. ولذا فإن القدم تمثل منطقة أساسية للمعالجة .. لأن ممرات الطاقة energy zones تبدأ منها وتسرى إلى أعلى حتى قمة الرأس (المخ).

كما تبدأ هذه الممـرات مـن أصـابع اليـدين ابتـداءً مـن الأصـبع الكـبير

خريطة ممرات الطاقة

(الإبهام) وتسرى لأعلى حتى منتصف العنق وتتشابك هناك مع مثيلاتها القادمة من أصابع القدمين.

ولذا فإن اليد تمثل أيضاً جزءاً هاماً للمعالجة.

ووفقاً لمفهوم هذا النوع من المعالجة فإن تنشيط مرور الطاقة الخاملة ، أو المتعثرة بالضغط على مواضع معينة بالقدم أو باليد ، يحدث اعتدالاً بالجزء ، أو الأجزاء المرتبطة بهذا الممر . فعلى سبيل المثال ، يُحدث تنشيط مرور الطاقة عبر زوج الممرات الأولى : (الإصبع الكبير من القدم على الجانبين) إلى حدوث تأثير إيجابى مريح بمنطقة العمود الفقرى ، والعنق ، والرأس . وكذلك فإن عمل تنشيط لجميع الممرات من القدمين واليدين يحدث تأثيراً إيجابياً بالجسم عامة.

وعندما ينشط ويتوازن تدفق الطاقة بالجسم ، فإن الأعصاب تبعث تبعاً لذلك برسائل وإشارات « جديدة وصحيحة » للمخ .. ومع تكرار ذلك فإن « ذاكرة الخلايا» تتغير وتمضى على نحو إيجابى وتتحسن وظائف الجسم.

ولذا فإن هذه الطريقة من المعالجة تعتمد على إحداث توازن بتدفق الطاقة بالجسم ، فتعتدل وظائفه ، ولكنها لا تتعامل مع الأعراض المرضية على عكس مدرسة الطب التقليدى التى تتعامل عادة مع أعراض المرض ولا تعالج المشكلة الصحية من جذورها.

وهذا النوع من المعالجة يستخدم أساساً للتداوى من الألم ، والتوترات ، والضغوط النفسية والمتاعب العضوية المرتبطة بها كالصداع ، والصداع النصفى ، والقولون العصبى ، والمعدة المتوترة.

وقد انتقل هذا النوع من المعالجة من دول الشرق ، وبخاصة الصين، إلى دول الغرب كأمريكا وبريطانيا .. واكتسب تسمية أخرى وهى : «المعالجة من خلال المناطق أو الممرات **zone therapy** .

الطريقة:

لزيادة تدفق الطاقة وتحرير التوتر بمنطقة العنق والظهر:



※ يُعمل تدليك خفيف ، وضغط متكرر بأصابع اليدين لبضع دقائق على المنطقة من سطح القدم خلف جذور الأصابع على الجانبين (وهى المنطقة المرتبطة بالعنق ، وبالغدة الدرقية التى تسيطر على عملية تمثيل الغذاء ، وتحرير الطاقة).

※ أمسك ، واضغط ، وحرِّك - بشكل دائرى - باستخدام الإبهام من أعلى والسبابة من أسفل - المنطقة ما بين خلف الإصبع الخامس (الإصبع الصغير) والإصبع الرابع من القدم على الجانبين (المنطقة المرتبطة بالكتف والذراع).





* أو أمسك واضغط وحرِّك بشكل دائرى إصبع الإبهام من أعلى مع وضع السبابة من أسفل المنطقة خلف جذر الإصبع الصغير من اليد، وإصبع الخاتم فى الاتجاه لأعلى (المنطقة المرتبطة بالكتف).



لتخفيف الصداع التوترى:

* اضغط - بثبات وقوة ، لبضع دقائق - المنطقة بطرف الإبهام بإبهام اليد الأخرى (الصورة اليمنى (. لإحداث انعكاسات عصبية بتلك المنطقة المختصة بالمخ والرأس، والغدة الصنوبرية.



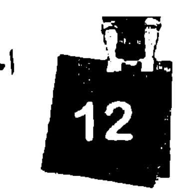


* اضغط أيضاً بالإبهام مع تحريكه لأعلى على المنطقة على مدار حافة الإبهام من اليد الأخرى ابتداء من منطقة الرسغ (الصورة اليسرى) وذلك لتحرير التوتر من تلك المنطقة المرتبطة بالعمود الفقرى.

لتخفيف متاعب المعدة المتوترة:

* اضغط بالإبهام ، مع التحريك للأمام على المنطقة العرضية بمنتصف كف اليد على الجانبين (المنطقة المختصة بالانعكاسات العصبية للمعدة)





12 الجأ إلى هذا التمرين لمساعدة عضلاتك على الاسترخاء فى آخر اليوم

المفهوم:

عضلات أجسامنا تصير مُحمَّلة بالتعب ومبعثاً للألم فى نهاية اليوم وذلك بسبب ما تلاقيه من شد وتوتر ، وبخاصة مع اتخاذ أوضاع غير صحيحة ، ولفترات طويلة أو متكررة ، كأثناء قيادة السيارة ، أو أثناء الجلوس أمام شاشة «الحاسب الآلى» ، أو بسبب مجرد الجلوس لفترات طويلة .. وعادة ما يصاحب ذلك الشكوى من متاعب الظهر والعنق ، وما يتبع ذلك من حدوث صداع توترى نتيجة لشد عضلات العنق والرأس.

ولمقاومة ذلك لابد من عدم الاستسلام للجلوس ، أو لممارسة الأعمال الكتابية لفترة طويلة ممتدة .. فلابد من أخذ بعض الوقت لفرد الجسم وتليين العضلات .. ولابد كذلك من محاولة الحفاظ على استقامة الظهر على قدر الإمكان.

ماذا تفعل لتلك الأوجاع بعضلاتك ؟

لابد أن تلجأ إلى وسيلة تساعدها على الاسترخاء وتساعد جسمك بالتالى على الإحساس بالراحة.

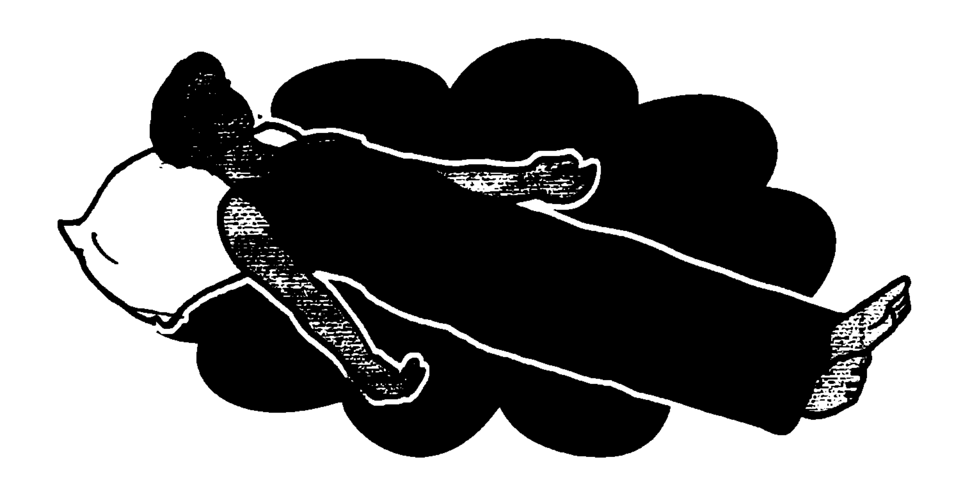
من بين وسائل ذلك ما نسميه «بالتدرب على تحرير التوتر من العضلات The muscle releasing technique الذى هو فى نفس الوقت نوع من تدريبات التأمل meditation ، حيث يصير من خلاله العقل فى حالة توجيه وتركيز تجاه شىء محدد .

وهو ما يساعد بالتالى على تحرير التوتر من العقل كذلك ، وتحقيق الصفاء الذهنى.

ويعتمد هذا التدريب على ثلاثة أشياء ، وهى : قبض العضلات ثم بسطها ، وتزامُن ذلك مع الشهيق ، ثم الزفير .. وتركيز العقل على الإحساس بالراحة بعد تحرير التوتر من العضلات.

الطريقة:

* مدِّد جسمك فى وضع مريح مسترخٍ .. وأغلق عينيك .. خُذ شهيقاً عميقاً ، ثم قُم بالزفير ببطء وهدوء وكرر ذلك 4 مرات ، واجعل تركيزك منصرفاً لتأمل حركات التنفس.. كما بالشكل الموضح.



* ثم ابدأ بتحرير التوتر من عضلات جسمك ابتداءً من أسفل إلى أعلى.

* ابدأ بأصابع القدمين أثناء الشهيق ، واقبض على الأصابع لمدة 5 ثوانٍ أو أكثر .. ثم قُم بالزفير مع بسط الأصابع .. ثم كرر ذلك مرتين أو أكثر ، واجعل عقلك مركزاً على استشعار الراحة بأصابعك بعد خروج التوتر منها!

* انتقل بعد ذلك إلى عضلات الساقين .. وكرر نفس التدريب السابق مع ضرورة تركيز العقل على استشعار الراحة.

* انتقل بعد ذلك إلى عضلات الفخذين ، ثم الألية ، ثم أسفل الظهر ، ثم البطن ، ثم الصدر ، ثم الكتفين ، ثم الذراعين ، ثم اليدين ، ثم العُنق، مع استمرار تركيز العقل فى كل مرة على استشعار الراحة ، وخروج التوتر.

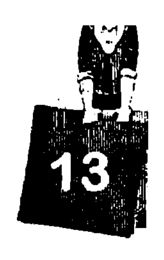
* عندما تصل للوجه قم بشدّ العضلات (عَصْر الوجه) لمدة ثوانٍ ، ثم ابسطها تماماً ؛ فافتح عينيك وفمك إلى أقصى درجة .. واحتفظ بهذا الوضع المنفرج لمدة ثوانٍ .. وكرر ذلك لمرتين أو أكثر.

* والآن اقبض عضلات جسمك بأكمله جُملة واحدة ابتداء من أصابع القدمين وحتى قمة الرأس .. واحتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ثوانٍ ثم ابسط عضلاتك مرة أخرى .. واجعل عقلك مركزاً على استشعار الراحة .. أو كيف كان الجسم ثقيلاً فى الحالة الأولى (الوضع المشدود) ثم كيف صار خفيفاً مرناً بعد خروج التوتر!

كرر ذلك مرة أخرى.

ابق مسترخياً على فراشك ، أو فوق الأريكة لعدة دقائق .. ثم افتح عينيك .. واجعل عقلك فى حالة تركيز على استشعار الراحة والهدوء والسكينة .. «إننى الآن أفضل حالاً .. إننى أشعر بحلول الراحة بعضلاتى .. إننى أشعر بتدفق الطاقة والانسجام».

وبعد هذه الجلسة المنعزلة المريحة عد تدريجياً إلى ممارسة أنشطتك المعتادة على وعد مع النفس بتكرارها مرة أخرى كلما احتجت إلى الإحساس بالاسترخاء والراحة.



استعن بقوة المرآة فى شحن طاقتك

المفهوم:

ماذا تفعل المرآة ؟

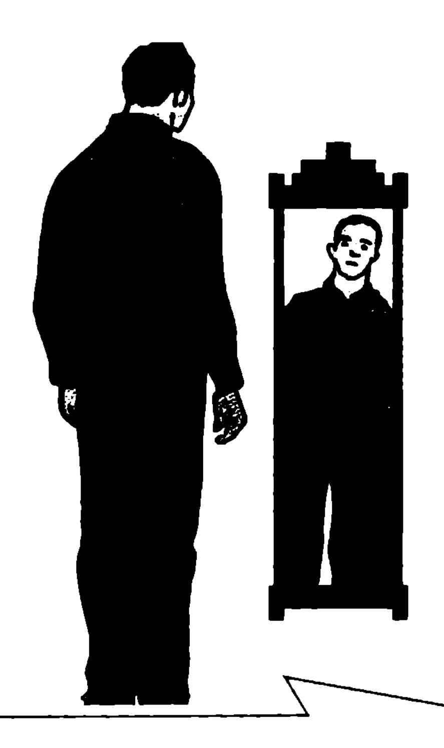
إنها تُضاعف، أو تعطى صورة مزدوجة لنا وللمكان من حولنا .. فالواقف أمام المرآة يجد نفسه مرتين . أو دعنا نقول : إنها تضاعف طاقة المكان الذى يوجد به وتبثُّ بالتالى بأنفسنا طاقة مركزة . ولأن المرآة تجعلنا نرى صورتنا ، فإنها تعد أيضاً وسيلة للاتصال مع الذات أو (مع العقل الباطن).. ويمكن استغلال ذلك بأن نردد لأنفسنا عبارات تحمل معنى التشجيع ، والتحفيز ، وزيادة الثقة بالنفس .. ليمضى بنا عقلنا الواعى على هذا النحو الإيجابى كلما أردنا دفعة نفسية إلى الأمام والتزود بطاقة إيجابية **positive affirmation** ويمكن الاستفادة بقوة المرآة **mirror power** على هذا النحو التالى:

أثناء فترات الراحة من العمل ، أو فى المنزل بالاختلاء بالنفس أمام المرآة فى مكان هادئ منعزل.

الطريقة:

خذ عدة أنفاس عميقة هادئة .. ثم انظر لنفسك فى المرآة مباشرة .. واجعل توجهك إلى الداخل أكثر من الخارج (تجاه النفس).

* ابدأ فى ترديد عبارات إيجابية - قمت باختيارها مسبقاً من خلال هذا الاتصال مع النفس - ويفضل أن تلجأ إلى الصوت المرتفع .. وهذه مثل:



«إننى أشعر بالثقة .. إننى إنسان ناجح» .. أو « سأستطيع إنجاز تلك المهمة .. فأنا أتمتع بالذكاء الكافى ، والمرونة المطلوبة فى التعامل مع الآخرين » . أو « لم يمض من الوقت كثير .. فأنا لا أزال قادراً على النجاح».

* كرِّر هذه العبارات التأكيدية التشجيعية الإيجابية عدة مرات (10 - 20 مرة) .. واستشعر بالفعل حلول العزيمة والطاقة الروحية!

لاحظ أنك تحتاج « إلى قوة المرآة » لزيادة الثقة بالنفس ، أو لتحقيق التواصل الإيجابى مع النفس، بينما لا ينبغى أن يكون استخدامها دعوة للغرور أو النرجسية!.



داوِ متاعبك بطاقة الألوان والضوء

المفهوم:

* فى مدرسة الطب الهندى Ayurvedic medicine هناك شكل تصوُّرى لطاقة الجسم يتمثل فى سبعة مراكز للطاقة .. يُسمى المركز الواحد منها : شاكرا Chakra ومعنى هذه الكلمة الهندية : عَجلة أو قُرْص دوّار.

* عندما تدور هذه العجلات بسرعة (طاقة زائدة) فإننا نصير متوترين منزعجين منفعلين .. وقد نذرف الدموع . أو نأكل ما يصادفنا .. أى يصاحب ذلك حدوث تغير حاد نفسى أو عضوى.

* وعندما تدور ببطء (نقص الطاقة) فإن ذلك يؤثر على صحة أعضاء الجسم ، ونمرض . ونفس الشيء يحدث عندما يكبر أو يصغر حجم العجلة.

* إذن فالاستقرار والتوازن النفسى والعضوى يتأتى من خلال توازن طاقة تلك الأقراص الدوَّارة .. ولكن كيف يحدث ذلك ؟!

* إن هذه الأقراص تستمد طاقتها من أشعة الشمس النابضة المشعَّة المتحركة فهى التى تشحنها بالطاقة وتجعلها تدور (وهذا يتوافق مع المفهوم التقليدى المعروف بأن غياب الشمس يعنى انعدام الحياة على كوكب الأرض).

* وهذه الأقراص السبعة يستجيب كل منها أو يُشحَن بطاقة لون معين من ألوان أشعة الشمس أو ألوان « قوس السحاب .. Rainbow فلكل لون فى الحقيقة طاقة كهرومغناطيسية بموجات طولية وترددية مختلفة .. أو اللون هو فى حقيقة الأمر

عبارة عن طاقة .. فهذه الألوان (أو هذه الطاقة) تمثل خط الاتصال بيننا على سطح الأرض والكون الفسيح.

* ومثلما يرتبط كل قرص (شاكرا) بلون معين فإنه يرتبط كذلك بعضو معين ، أو بشعور معين.

* وليس ذلك فحسب ، بل ترتبط تلك الأقراص كذلك بجهاز الغدد الصماء المنتجة للهرمونات .. تلك الكيماويات التى تحدث تأثيرات بالغة على أجسامنا ، وحدوث خلل بها يحدث بالتالى متاعب وأعراضاً كبيرة واضحة . ومن هنا يكمن التأثير العضوى لتلك الأقراص على الجسم .. كما يعتقد حكماء الطب الهندى!

* إذن فكل قرص يستمد طاقته من لون معين .. وتؤثر هذه الأقراص بطاقاتها على جهاز الغدد ، كما تتأثر به.

* ومن هنا نشأت فكرة «المعالجة بالألوان .. Colour therapy فعندما يفتقر قرص معين لطاقة لون معين تحدث متاعب معينة .. ويكون العلاج بتزويد الجسم بطاقة هذا اللون . وهذا ما يمكن أن يُشخّصه خبراء المعالجة بالألوان . كما أن هناك طرقاً كثيرة مختلفة «لشحن» الجسم (أو الأقراص الدوَّارة) بطاقة الألوان.

على سبيل المثال .. امتصاص طاقة اللون التركواز تساعد فى شفاء متاعب الزور والرئة .. وتحسن من وظيفة الغدة الدرقية .. وتساعد الشخص فى التعبير عن نفسه بوضوح.

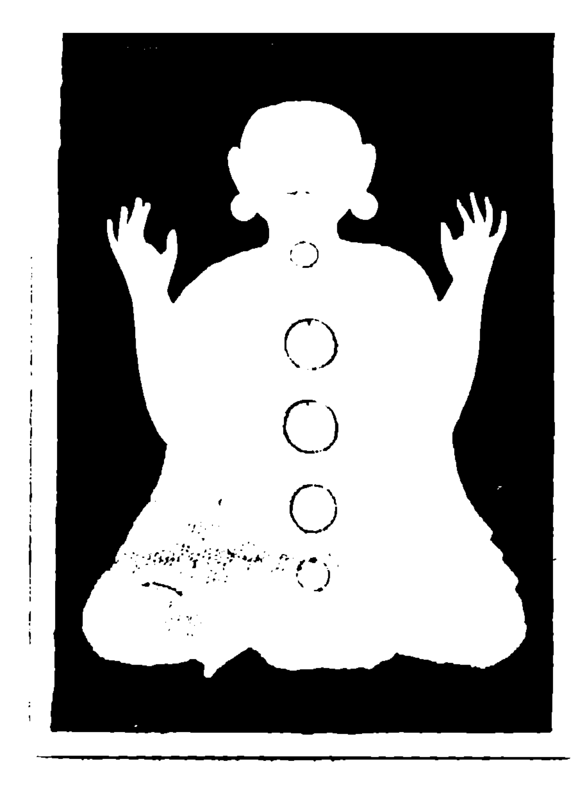
وبناء على ذلك المفهوم ، فإنه يمكن أن نفسر حالة التعب والتوتر التى صار كثير منا يعانى منها على أساس اضطرارهم إلى قضاء وقت طويل فى العمل بأماكن مغلقة أى بعيداً عن طاقة الشمس (تعتبر أعلى نسبة اكتئاب فى مدينة سياتل الأمريكية بسبب الغياب الطويل للشمس عن الظهور .. ومن الطريف أن هناك مراكز للعلاج بالضوء واللون لهذا النوع من الاكتئاب الموسمى SAD).

ويوضح لك الجدول التالى أسماء الأقراص السبعة (شاكراز) والألوان المرتبطة بها:

مراكز الطاقة السبعة (شاكراز)

اسم مركز الطاقة أو القُرص	مكان وجوده	اللون المرتبط به [من ألوان قوس السحاب]
قرص الجذر root chakra	مؤخرة العمود الفقري	الأحمر
قرص العُصْعُص أو العَجُز sacral chakra	تحت السُّرة (الجهة المقابلة للعجز)	البرتقالي
قرص الضفيرة الشمسية solar plexus chakra	أعلى البطن	الأصفر
قرص القلب heart chakra	منتصف الصدر	الأحمر (أو القرنفلي.. لون زهر القرنفل)
قرص الزور throat chakra	منتصف الزور (أو بأعلى العنق)	التركواز (أو السماوي)
قرص العين الثالثة third eye chakra	منتصف الجبهة	الأنديجو (أو الأزرق المائل للاخضرار.. أزرق نيلي)
قرص التاج crown chakra	على قمة الرأس	البنفسجي (والضوء الأبيض)

كما يوضح لك الشكل التالى أماكن وجودها «التصورية».



وصف تصوري لمراكز الطاقة السبعة

الطريقة:

إن طاقة اللون تُمتص (أو تتنفَّس) مع الهواء من خلال مصدرها الرئيسى ، وهو الضوء (أشعة الشمس) .. ويمكنك تزويد الجسم بطاقة لون معين ، من خلال الحصول على الحزمة اللونية المتفرِّقة بهذا اللون بعد مرورها بمخروط زجاجى . كما أننا نتأثر بطاقة اللون من خلال اختيارنا لألوان معينة من خلال ألوان الحوائط والديكورات من حولنا.

دعنا نقوم بهذا التدريب التالى للتزود بطاقات الألوان لنحث الأقراص الدوارة (شاكراز) بأجسامنا على الدوران باعتدال .. أو نحافظ على تدفق واتزان الطاقة بأجسامنا.

* في فترة النهار ، استرخ خلف زجاج النافذة الذى يتساقط عليه الضوء (أو استرخ بمكان مفتوح).

* خذ عدة أنفاس عميقة هادئة ثم ابدأ فى تصور دخول الألوان المختلفة إلى جسمك.. أى ارسم صوراً عقلية ، أو ذهنية **visualization** .

* تصوَّر اللون الأحمر يدخل إلى قدميك .. ويتسلل إلى أعلى عبر ساقيك .. ويدخل إلى القرص الخاص به (قرص الجذر .. بأسفل العمود الفقرى).

* **التأثير** : تصوَّر أن طاقة هذا اللون تطرد مخاوفك وإحساسك بالقلق.

* ثم تصوَّر اللون البرتقالى الغنى يدخل جسمك ويصل إلى القرص الدوار الخاص به (قرص العصعص بأسفل البطن) ويقوم بتزويده بالطاقة أو بشحنه بها.

* **التأثير** : يجلب لك هذا اللون بطاقته المرح والتفاؤل.

* ثم انتقل لتأمل وتصور اللون **الأصفر وهو يدخل جسمك** ويغمر القرص الخاص به (قرص الضفيرة الشمسية .. بأعلى البطن).

* **التأثير** : إن طاقة هذا اللون مُنقِّيَة مطهرة .. ولذا فإنها تغسل وتنظف عقلك ومشاعرك.

* استشعر بعد ذلك قدوم اللون الأخضر المرتبط بالنقاء والعواطف والحب وتصوره يملأ قرص القلب (بمنتصف الصدر).

* **التأثير** : إن طاقة هذا اللون ترقق مشاعرك وتحثك على التسامح.

* ثم تصور اللون التركواز وهو يملأ القرص الخاص به (قرص الزور .. بمنتصف الزور أو بأعلى العنق).

* **التأثير** : استشعر كيف أن طاقة هذا اللون تساعدك فى التعبير عن نفسك وإدراك ذاتك.



* تصور الآن طاقة اللون الأزرق المائل للاخضرار (أو الإنـديجو) وهـى تمـلأ القـرص الخاص بها (قرص العين الثالثة .. بمنتصف الجبهة).

* **التأثير** : استشعر كيف أن هذا اللون يزيد من قوة إدراكك وبصيرتك (فالعين الثالثة هى عين البصيرة) كما يعتقد خبراء الطب الهندى!

* وأخيراً ، تصور طاقة اللون البنفسجى تدخل منطقة التـاج (منطقـة تـصورية بـأعلى الرأس ترتبط بالروحانيات أو النفس العُليا).

* **التأثير** : تصور كيـف أن طاقـة هـذا اللـون تـدعم روحـك وتجعلـك تتـسامى عـن الماديات.

* وبعدما تنتهى من شحن طاقتك بالألوان .. وتنقية مشاعرك .. واستجلاب البهجـة والتفاؤل والحيوية .. عُد تدريجياً إلى واقعك وأنشطتك مستفيداً بتلك الإيجابيات فى مواجهة ضغوط الحياة.





نشّط هَالتك ونقِّها من الشوائب لتحفظ طاقتك وصحتك

المفهوم:

ما المقصود بالهالة أو الفَوْحة aura ؟

إنه بالإضافة لأقراص الطاقة السبعة (شاكراز) التى ترتبط بطاقة الألوان وتُشحَن بها ، فإنه توجد كذلك طاقة مُشعَّة (أو مجال كهرومغناطيسى) تحيط بأجسامنا . وهذه الطاقة غير المرئية ترتبط بالروحانيات (أو النفس العليا) ، وتمثل مع أقراص الطاقة جهازاً تصورياً غير مرئى لطاقة الجسم.

هذه الطاقة المشعة المحيطة بأجسامنا ، أو الهالة ، وصفها حكماء وفلاسفة الهند منذ زمن بعيد .. واعتقدوا أن مداواة متاعب الإنسان الجسدية والنفسية أو الشعورية يجب أن تشتمل على تحقيق التوافق بين الجسد ، والعقل ، والروح وهى العناصر الثلاثة المكونة للإنسان.

وبناء على ذلك يجب أن ندعِّم هالتنا ونقويها للاحتفاظ بحالة صحية ونفسية أفضل.

ومن الطريف أن هذا التصور لوجود « هالة » قد أثبتت صحته بعض الدراسات الغربية بل وأمكن تصوير تلك الهالة بطرق معينة هى تلك التى تتخذ شكلاً بيضاوياً ، وتختلف فى حجمها ونقائها بين البشر.

فالإنسان الصحيح الصالح يكون له هالة عريضة سليمة قوية .. أما الإنسان المريض أو غير الصالح فتكون هالته محدودة ممزقة فى بعض الأنحاء . كما أن شكل الهالة يتغير من وقت لآخر على حسب الحالة الجسدية والشعورية.

وتتركب الهالة من عدة ألوان ، لكنها تشتمل على ثلاث طبقات رئيسية وهى:

الجسم الأثيرى The etheric body :

وهى الطبقة القريبة لجسمنا العضوى .. وتقوم بنقل الطاقة (وهى التى تسمى «برانا» فى الطب الهندى) من الكون إلى الجسم العضوى.. ولذا فإنها قوية الإشعاع.

الجسم الشعورى أو طبقة الأسترا The emotional body :

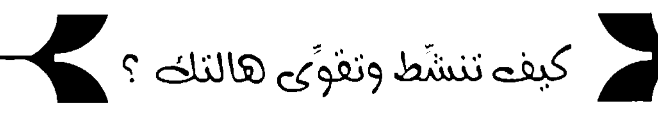
وهى طبقة ترتبط بمشاعرنا . ولذا فإنها متغيرة تميل لعدم الاتزان، وتزيد بالمشاعر الإيجابية وتتقلص بالمشاعر السلبية.

الجسم العقلى The mental body:

وهى الطبقة التى تكمن بها طريقة تفكيرنا ، وتزيد بالأفكار الإيجابية وتتقلص بالأفكار السلبية.

شكل تصوري لهالة الجسم والطبقات المكونة لها

الطريقة:





إن الهالة طاقة مشعة .. تتغذى بالضوء (أو طاقة الألوان) التى يمتصها الجسم من الأثير (الكون) وتـؤثر بطاقتها عـلى جـسمنا العضوى. ولذا يجب أن نعمل على تنشيطها وتقويتها لنحتفظ بحالة صحية جيدة.

وقرص التاج crown chakra يرتبط كذلك بالروحانيات أو بالأثير ويستجيب للون البنفسجى ، أو يُشْحَن به .. كما ذكرنا. لكنه يستجيب كذلك للون الأبيض (أو خليط الألوان فى مجموعها).

ولذا يمكن تقوية الهالة مِن خلال هذا القرص بتصور اللون الأبيض visualization .

* اجلس فى وضع مريح .. مع تشابك الساقين .. وفرد الظهر .. ومد الذراعين (أو اتخذ وضع اللوتس فى اليوجا التأملية).. كما بالشكل السابق.

* أغلق عينيك .. وتنفس بعمق وهدوء.

* تصوَّر الضوء الأبيض يدخل من الأثير ، أو الفضاء ، أو الكون إلى قرص التاج بأعلى الرأس .. ويتحرك بهدوء وبطء خلال جسمك .. ويملأ أعضاءك وأقراص الطاقة الأخرى .. ويستمر فى التدفق حتى يصل إلى قدميك أو نهاية أصابعك.

* استمر فى هذا التصور لعدة دقائق .. واستشعر دفء هذا الضوء الذى يشحن جسمك بطاقة شافية محفزة على التوازن النفسى والعضوى.

* ثم تصوَّر هذا الضوء الأبيض ، بعدما غمر جسمك ، فاض وامتد للخارج مدعماً هالتك ومكوناً طبقة كثيفة واقية تحميك وتعزز طاقتك.



* والآن .. افتح عينيك .. مستشعراً التأثير الإيجابى لتلك الطاقة التى اكتسبتها .. وابدأ يومك مستعيناً بهذه الطاقة المنشطة المداوية.

الطريقة:

كيف تُنقى هالتك من الشوائب ؟

إن التدريب السابق من المناسب أن تمارسه فى بداية يوم عمل جديد .. لكنك على مدار اليوم تكتسب غالباً بعض التوترات ، أو المشاعر السلبية (أو الشوائب) .. ولذا فإنه من المناسب أن تعمل على تنقية هالتك منها فى آخر اليوم . وذلك لأن تراكم هذه الشوائب يعرضك للمرض والتعب والإجهاد النفسى.

وهذا تدريب لتنقية الهالة نستخدم فيه زيتاً مناسباً كزيت اللافندر المهدئ الذى يساعد على إعادة مستويات الطاقة إلى حالتها الأولى المستقرة.

* املأ زجاجة تنثر الرذاذ spray بكمية من الماء النقى .. وضع بالماء بضع نقط من الزيت **5-6** نقط.

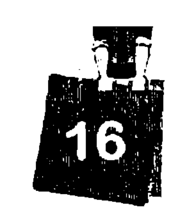
* أمسك الزجاجة بيدك لدقيقة واحدة أو دقيقتين .. واطلب المساعدة فى إزالة أية إشعاعات سلبية ، أو شوائب تختلط بهالتك.

* ثم اتخذ وضع الوقوف .. وانثر الرذاذ حول جسمك .. ابدأ بنثر الرذاذ على قمة الرأس ، ثم اتجه لأسفل على الجانب الأيسر حتى القدم اليسرى .. ثم انتقل إلى الجانب الأيمن .. ثم انثر كمية على جسمك من الخلف.

* والآن اجلس .. واسترخ .. واستنشق رائحة الزيت العطرى .. مستشعراً تأثيره المنقى للهالة والمزيل للشوائب والمنظِّف لطاقتك.







استعن بقوة الأحجار الكريمة فى شحن طاقتك

المفهوم:

ما المقصود بقوة الأحجار الكريمة [أو الكريستالات] ؟

الأرض ليست مستقرة ، وإن بدت عكس ذلك . فهى تموج ، وتنفجر فى بعض المواضع.

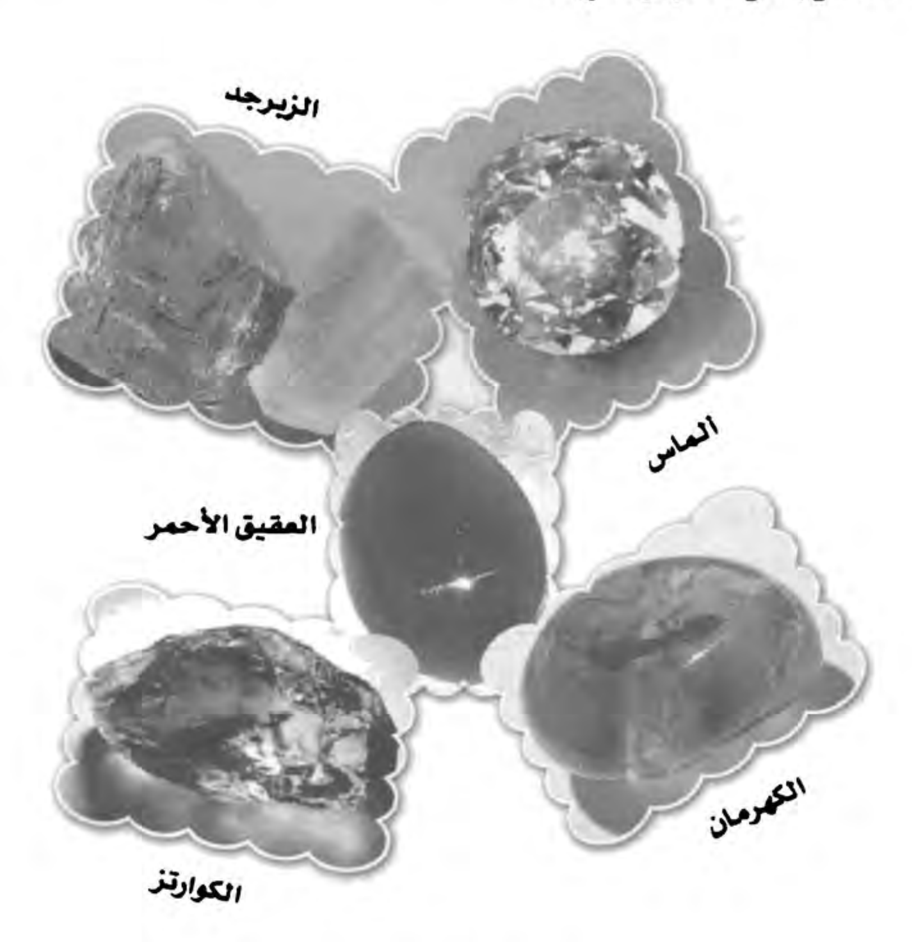
وعندما خرجت منها غازات ساخنة ، ومعادن منصهرة إلى السطح (على مر ملايين السنين) ترسَّبت وبَرُدَت ، وكونت أحجاراً مميزة فريدة التكوين وهى الكريستالات .. وهى فريدة لأنها ذات تركيب شبكى ثلاثى الأبعاد **three dimensional lattices** وهذا التركيب الذرى المميز يؤهلها لامتصاص الطاقة (الطاقة الكونية أو الكهرومغناطيسية).. وتركيزها وتقويتها .. ونقلها أو إشعاعها . إنها قوة طاقية مميزة تمتلكها الأحجار الكريمة . وهذه القوة يمكن أن تشحن طاقتنا بل وتداوى مشاعرنا من خلال تأثيرها الإيجابى المشع على هالة أجسامنا، وأقراص الطاقة (شاكراز)، وخلايا الجسم . وهذا هو المقصود بالعلاج بالكريستالات .. **crystal therapy** والذى يهدف إلى إزالة الشوائب (المشاعر السلبية) وزيادة تدفق الطاقة وإذابة الانسدادات فى طريقها وإعادة التوازن للجسم.

وحتى يظل الحجر الكريم محتفظاً بطاقته وقوته يجب الحرص على تنظيفه وغسله ووضعه فى مكان مشمس .. إننا عندما نغسله بالماء الجارى فإن ذلك يزيل عنه الشوائب (الطاقة السلبية).

وعندما نجففه ونضعه فى مكان مشمس لنحو **24** ساعة فإن ذلك يجدد طاقته ، أو يعيد شحنه (باستثناء حجر الكوارتز البمبى وحجر الأماتست (أو المعشوق) .. فكلاهما شديد الحساسية لأشعة الشمس).

كما يجب أن يكون استخدام الحجر بشكل شخصى حتى لا يتأثر بطاقة الآخرين .. وأن نرتبط به ونتعلق به - ونضعه بجوارنا باستمرار .. أو يُعلَّق على الصدر.

ولكل حجر كريم خصائصه المميزة . . كما يتضح من الجدول التالى الذى يوضح خصائص بعض الأحجار الكريمة.



مجموعة من الأحجار الكريمة

الخصائص المداوية للكريستالات والأحجار الكريمة

الحجر	الخصائص والغرض من الاستخدام
العقيق agate	باعث للثقة بالنفس والسلام الداخلي
الكهرمان أو العنبر amber	باعث الصبر والحكمة والاتزان
أماتست amethyst	مداوٍ للألم الجسدي والشعوري (منظف للهالة)
الزبرجد.. بلون البحر aquamarine	مهدئ (منظف لقرص الزور)
الزمرد beryl	محفز على الأفكار الإيجابية
عين القط cat's eye	محفز على الثقة والسعادة (يزيل الشوائب من الهالة ويدعمها)
التورمالين.. الأخضر green tourmaline	حجر قوي يحفز المشاعر العاطفية والرومانسية والحنان (يرتبط بقرص القلب)
اليشب jasper	حجر مُغذٍّ وواقٍ (مساعد على توازن طاقة الأقراص)
الكوارتز الشفاف natural quartz	حجر عام دوّار.. مقوٍّ لطاقة الجسم ومناسب للتأمل (يجمع طاقة باقي الأحجار)
الكوارتز البمبي rose quartz	حجر رائع التأثير.. يفتح القلب ويمنح الثقة ويزيل السلبية.

الطريقة:

شحن طاقة الجسم بوجه عام .. بحجر الكوارتز:

لنستعن بحجر الكوارتز الشفاف ، كحجر عام للتداوى . إن المعادن تشكل جزءاً أساسياً من تركيب الحجر الكريم .. وحجر الكوارتز يشتمل على معدن السليكون الذى يقوِّى ، وينقل المعلومات بأجهزة الحاسب الآلى أو كروت الضمان credit carts وعلى المستوى الصحى فإنه يعزز ويقوى طاقة الجسم . ويوازن بين طاقة الأقراص السبعة (شاكراز) وبخاصة طاقة قرص التاج .. المرتبط بالناحية الروحية.

ويستخدم الحجر نظيفاً لزيادة طاقته .. ومن خلال جلسات متكررة لمدة 10 دقائق تقريباً للجلسة الواحدة .. ويمرَّر من خلالها على مراكز الطاقة (شاكراز) لشحنها بطاقته المداوية.



حجر الكوارتز الشفاف

* اختر مكاناً هادئاً منعزلاً .. واسترخ فى وضع مريح .. وساعد نفسك على ذلك بالتنفس العميق الهادئ.

* أمسك بالحجر .. واستشعر طاقته آملاً أن تساعدك فى التحرر من مشاعرك السلبية وزيادة تدفق توازن الطاقة بجسمك..

ثم ضَعْه فى مواجهة أعلى البطن .. حيث يوجد قرص الضفيرة الشمسية المنقّى للمشاعر والمساعد فى إزالة الشوائب من هالتك .. ثم انتقل به لمركز التاج بأعلى الرأس والمرتبط بالروحانيات والأثير والكون .. ثم انتقل به إلى مركز العين الثالثة حيث تكمن البصيرة والحكمة .. راجياً أن تساعدك طاقته فى إيجاد حلول لمشاكلك الجارية.

وبعدما تنتهى من جلستك .. مستشعراً حلول الطاقة والتوازن .. افتح عينيك .. واحفظ الحجر بمكانه لحمايته من الخدش ذاكرا فضله فى مساعدتك. يمكنك استخدام الحجر لشحن باقى الأقراص الدوَّارة (شاكراز) .. أو لشحن قرص بعينه.

الطريقة:

استخدام حجر الأماتست المهدئ والمنظِّف للهالة:

* بعد انتهاء يوم عمل عصيب اكتسبت خلاله مشاعِرَ سلبية (أو شوائب بهالتك) يكون من المناسب الاستعانة بحجر الأماتست فى نهاية اليوم لمساعدتك على التهدئة.. وتنظيف هالتك.



حجر الأماتست في مواجهة
قرص العين الثالثة

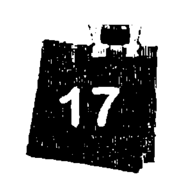
※ تهيأ لاستخدام الحجر على النحو السابق.

※ ضع الحجر لبضع دقائق فى ملاصقة مركز العين الثالثة (كما بالشكل السابق) المرتبط بالحكمة والبصيرة والأفعال المتزنة .. ثم انتقل بالحجر لمركز التاج المرتبط بالروحانيات والأثير والكون.

※ استشعر طاقة الحجر وهى تساعدك على التروِّى ، والهدوء ، والتماسك النفسى .. بعدما زوَّدت بها طاقتك .. ونظَّفت بها هالتك.

ها أنت ذا تشعر بالهدوء .. ها أنت ذا أحسن حالاً.





ساعد نفسك على الهدوء والتركيز بهذه الترانيم

المفهوم:

بماذا تشعر عندما تردد لنفسك بصوت مسموع ترنيمة أو ترتيلة .. ولتكن ترنيمة دينية مثل « الله أكبر .. الله أكبر .. الله أكبر ..» ؟

إنك تشعر غالبا بعد عدة دقائق من الترديد بأنك أحسن حالاً بصفة عامة..

إن ترديد هذه الترانيم (أو التى تسمى «مانترا» باللغة الهندية القديمة) تعد إحدى وسائل التأمل التى تعتمد على تكرار نفس الذبذبات الصوتية ، التى تعين العقل على التركيز والانصراف عن المؤثرات الخارجية ، واستجلاب الحكمة .. وتعين كذلك على إحداث التوافق بين العقل والجسد.

إن تكرار هذه الترانيم بين وقت وآخر يجعلك فى الحقيقة أكثر توافقاً مع نفسك.

ولكن ما نوعية هذه الترانيم Mantra ؟

هذا يرجع لاختيارك الشخصى .. ولمدى توافقك مع صوت الترنيمة نفسه.

فيمكنك اختيار كلمات أو عبارات للترنيم مثل : « الله .. الله .. » .. «سلام .. سلام».

وهناك ترنيمة هندية معناها : سلام على الأرض تختصر فى كلمة «أُوم .. أوم .. أُوم».

وهكذا..

إن هذه الطريقة تعتمد على تكرار نفس الذبذبات الصوتية وبنفس الـرِّتم .. ولكـن من المفضل بالتأكيد أن تكون الترانيم الدينية مبشرة بالخير ، أو مطمئنة للنفس .. مثل : «الله لطيف بعباده .. الله لطيف بعباده » .. « سبحان الله .. سبحان الله ».

الطريقة:

يمكنك أن تبدأ يومك بترنيمة ما من اختيارك تساعدك عـلى التفـاؤل والإيجابيـة .. ويمكنك اختيار ترنيمة ما ترددها فى آخر اليوم لتساعدك على التهدئة والنـوم المـريح .. على غرار الترنيمة التالية.



* إما أن تختار اتخاذ « وضع اللوتس » المناسب للتأمل (كالوضع السابق) وإما أن تتخذ وضع الجلوس على الركبتين بعد الانتهاء من صلاة العشاء .. وهو الوضع الشائع للتسابيح.

وعلى أية حال ، اجعل ظهرك مفروداً ، وتنفُّسك عميقاً هادئاً ، واختر مكاناً منعزلاً عن الضوضاء .. وأغلق عينيك لتنعزل عن المؤثرات الخارجية ، وتعيش حالة التأمل.

* ابدأ بترديد الترنيمة التى اخترتها مثل: الله حسبى ، أو الله معى ، أو حسبى الله، ولتكن مثلاً « الله لطيف بعباده .. الله لطيف بعباده.. » واحرص على الحفاظ على مستوى الصوت أو النغمة (الرِّتم) مستشعراً حلول الهدوء والاسترخاء بجسمك.

* استمر فى الترديد لنحو 10 دقائق .. ثم افتح عينيك .. وعُد لأنشطتك مستشعراً حلول السلام مع النفس.



18

الجأ إلى صيدلية الأعشاب لتخفيف متاعبك

المفهوم:

تضم صيدلية الأعشاب «الربانية» أنواعاً هائلة تحتوى بصورة طبيعية على مركبات فعَّالة متنوعة .. بعضها يهدئ الجهاز العصبى ، ويساعد على بث الاسترخاء ، ومقاومة الأرق .. وبعضها ينشِّط ويدعم طاقة الجسم.



تحتوى الأعشاب على مركبات متنوعة بعضها يساعد على التهدئة والاسترخاء.. وبعضها يساعد فى زيادة طاقة الجسم والقدرة على الإنجاز والعمل.



هذا بالإضافة إلى فوائد بعض الأنواع فى تهدئة المعدة المتوترة ، ودفع عملية الهضم .. وبعضها يساعد فى زيادة كفاءة جهازنا المناعى.. وبعضها يفيد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .. إلى آخره من الفوائد العديدة، وبذلك يمكن الاعتماد على تناول الأعشاب كعلاج مساعد للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية .. وتناولها أيضاً كشراب مقو مكسب للطاقة يساعدنا على الإنجاز والعمل.



أعشاب الصباح:

الزنجبيل ، والليمون والعسل:

قد تستيقظ من نومك خاملاً متعباً وتحتاج إلى شىء يدفع بطاقتك وينشطك .. من أفضل ما نتناوله لهذا الغرض كوب من شراب الزنجبيل ، أو كوب من عصير الليمون الدافئ (ليمونادة).. والأفضل أن تتناولهما معاً.

يمتاز مشروب الزنجبيل بتأثير مدعم لطاقة الجسم ، ومنشط للدورة الدموية ، ومدفئ للجسم ، ومساعد على الهضم ، ومقاوم لنزلات البرد ، ويفيد بصفة خاصة فى حالات الدوخة والغثيان .. كحالات الدُّوار المصاحبة للحمل.

أما عصير الليمون المخفف فى الماء ، فإن تناوله فى الصباح يقوى الكبد liver tonic وينشط وظيفته المضادة للسموم ، ويعمل على «تنظيف» الجسم من الفضلات الضارة والسموم ، كما يساعد عملية الهضم ، وينشط خروج العصارة المرارية.

أما عسل النحل فهو معروف بفوائده الصحية .. وتناوله فى الصباح يرفع من طاقة الجسم ، ولذا يعتبر بديلاً أفضل للتحلية عن السكر الأبيض .. الذى يعتبر مصدراً للسعرات الحرارية بينما لا يقدم للجسم مغذيات نافعة.

يمكنك تناول هذا «الكوكتيل» فى الصباح كمشروب مقوٍّ ومنعش ومُكسب للطاقة.

الطريقة:

* يوضع مقدار ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المخرَّط (أو نصف ملعقة من مسحوقه) فى كوب .. ويملأ الكوب بالماء المغلى .. ويُغطى ويُنقع لمدة 10 دقائق.

* يضاف عصير ليمونة كبيرة.

* يضاف عسل النحل للتحلية (اختيارى).

يُشرب هذا الكوب دافئاً .. ويفضل تناوله كأول غذاء فى الصباح (على الريق).

بدائل أخرى:

عُشب المريمية ، وعشب الروزمارى (حصالبان) ويُجهز العشب عن طريق النقع فى الماء المغلى.. بمقدار ملعقة صغيرة من العشب المجفف أو ملعقتين من العشب الطازج لكل كوب ماء.

كما يمكن تناول مشروب (أو مستحضرات) عشب الجنسنج.. ومن المعروف أنه يعطى للعمال فى المصانع الروسية (الجنسنج الروسى) لزيادة طاقتهم وقدرتهم على العمل.



عشب الحصالبان

أعشاب المساء:

النعناع البلدى:

من أفضل ما تتناوله فى المساء بعد نهاية يوم عمل شاق مشروب النعناع، حيث يساعد عى التهدئة ، والاسترخاء ، والخلود للنوم .. وأيضاً على تخفيف الصداع وتهدئة الأفكار . كما تساعد مادة المنتول على استرخاء العضلات بما فى ذلك العضلات الملساء المبطنة للمعدة والأمعاء التى تميل للانقباض بفعل الضغوط النفسية.

الطريقة:

* يوضع مقدار ملعقتين من أوراق النعناع الطازجة أو مقدار ملعقة واحدة من العشب المجفف فى كوب .. ويملأ بالماء المغلى .. ويُغطى .. وينقع العشب لمدة **10** دقائق.

* يُصفى المنقوع ويقدم دافئاً ويمكن تحليته بعسل النحل.

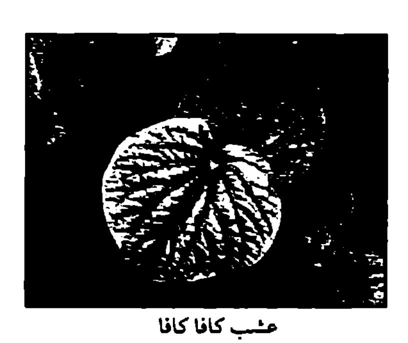
بدائل أخرى:

الينسون عشب الريحان الليمونى **lemon balm**، زهر البابونج (كاموميل). ويُجهز بنفس الطريقة السابقة.



زهر البابونج

عُشب الكافا كافا kava kava


عشب كافا كافا

أمامك اختياران لتخفيف توترك ومساعدتك على الخلود للنوم باستخدام العقاقير .. فإما أن تلجأ إلى استخدام عقاقير كيماوية (كالفاليوم) أو إلى عقاقير من أعشاب طبيعية . والنوع الأول يسبب الاعتياد ويتطلب زيادة الجرعة مع تكرار الاستعمال، أما النوع الثانى فلا يسبب ذلك عادة .. ومن أبرز العقاقير العشبية الطبيعية الفعالة تلك المجهزة من عشب «الكافا كافا» الذى ينتشر فى جُزر المحيط الهادئ (مثل هاواى) . يساعد هذا العشب فى استرخاء العضلات ، وتخفيف التوتر النفسى ، ويساعد على النوم الهادئ ، ويفيد بصفة خاصة فى المواقف الباعثة على القلق مثل : الاستعداد للامتحان ، أو الاستعداد لمقابلة عمل interview كما أنه فى نفس الوقت يساعد على تركيز العقل والإدراك.

والمادة الفعالة بهذا العشب تسمى «كافا لاكتونز» kava lactones ولا تسبب الإدمان ، ولا تتسبب فى حدوث أعراض انسحابية . وتؤخذ مستحضرات «الكافا» عادة بجرعة 150 مجم من خلاصة العشب بمعدل مرتين يومياً . وعادة تستخدم جرعة كبيرة نسبياً فى المساء للمساعدة على النوم (أو حسب الجرعة المحددة للمستحضر).

ومن مستحضرات الأعشاب الأخرى تلك المجهزة من جذور الفاليريانا valerian root وتعطى تأثيراً مشابهاً لعقار الفاليوم لكنها لا تسبب الإدمان.



خفّف متاعبك بضغط الأصابع على مواضع معينة

المفهوم:

فى الطب الشرقى الآسيوى التقليدى (الصين ، والهند ، واليابان) ترتبط صحة الإنسان بطاقة الجسم.

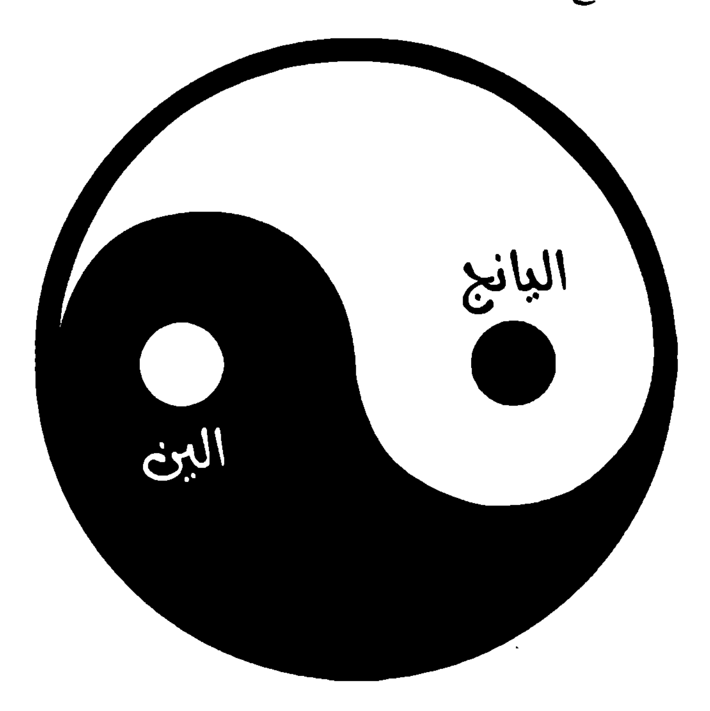
وهذه الطاقة شيء غير مرئى (أشبه بالطاقة الكهرومغناطيسية) تسرى داخل الجسم خلال ممرات .. وبذلك تكون أشبه بالدم الذى يسرى داخل الأوعية الدموية . وهو مفهوم خاص جداً لا يتوافق مع مفاهيم مدرسة الطب الغربى التى لا تعترف إلا بالحقائق الملموسة .. كوجود دم داخل شرايين . ورغم ذلك فإن مدرسة الطب الشرقى استطاعت تحقيق نجاحات كثيرة ، وهو ما أدى إلى انتشار طرق العلاج الشرقى فى كثير من دول الغرب.

هذه الطاقة **energy** تُسمى فى الطب الصينى : شِى .. **chi** وتسمى فى الطب الهندى : برانا .. **prana** وتسمى فى الطب اليابانى: كى **ki** .

وفى الطب الصينى هناك عدد 12 ممراً تصورياً تسرى خلاله هذه الطاقة .. وتُسمى الممرات : ميريديانز **meridians** وهى مقسمة بالنصف إلى 6 ممرات تسمى : ين**yin** و 6 مرات أخرى تسمى : يانج **yang**.

والين واليانج متضادان تماماً ؛ كالليل والنهار .. والذكر والأنثى .. والأبيض والأسود.

والاثنان يتحكمان فى صحة الجسم .. ولابد من إحداث توازن بينهما لتستوى حالة الجسم .. ومن بين وسائل تحقيق ذلك تقديم أعشاب معينة تزيد من (الين) أو أعشاب معينة تزيد من (اليانج).



ترتبط (الين) بالأرض ، واللون الأسود ، والسلبية ، والأنثى .. بينما ترتبط (اليانج) بالشمس أو الضوء واللون الأبيض ، والنشاط ، والذكر ... فهما نموذجان متضادان للطاقة.

والإنسان السليم المُعافى يتمتع بطاقة متدفقة متوازنة داخل تلك الممرات **meridians** أما عندما تكون الطاقة خاملة أو راكدة أو غير متدفقة لوجود «انسداد» فى طريقها فإنه يمرض وتعتل صحته.

وطريقة العلاج بالإبر الصينية **accupuncture** تهدف إلى تنشيط مرور الطاقة عبر مسار معين ، مرتبط بعضو معين، وذلك من خلال وضع إبر صغيرة بنقاط محددة يعرفها المتخصصون.

وهناك طريقة أخرى مشابهة لا تستخدم فيها الإبر ، وإنما يستخدم فيها الضغط بالأصابع accupressure لتحقيق نفس الغرض.

هذه الطريقة يمكن استخدامها بواسطة الشخص ذاته self- help لمساعدته على تخفيف متاعبه الصحية والشعورية (أو النفسية) كذلك .. وهذه هى موضع حديثنا.

وهناك طريقة أخرى يابانية تعتمد على نفس المفهوم تسمى : شياتسو shiatsu يستخدم فيها أيضاً الضغط على مواضع معينة لتنشيط مرور الطاقة .. لكن هذا الضغط يكون عادة أكثر عنفاً، ويستخدم فيه أجزاء مختلفة كالأصابع والكف والكوع .. أما فى الطريقة الصينية فلا يستخدم سوى الإبهام والأصابع ويكون الضغط خفيفاً نسبياً.

وطريقة العلاج بالضغط بالأصابع accupressure تختلف عن طريقة العلاج بالانعكاس العصبى reflexology.

ففى الطريقة الأولى تُحفَّز الطاقة على المرور بإزالة الانسدادات من خلال الضغط على مواضع معينة عبر ممراتها التى تبلغ 12 ممراً.

أما فى الطريقة الثانية فتحفَّز الطاقة على التدفق من خلال إحداث انعكاس عصبى بمناطق معينة باليدين أو القدمين ترتبط بعدد 10 مناطق zones للانعكاسات العصبية التى تؤثر على مرور الطاقة.

وفى طريقة العلاج بالضغط بالأصابع (أو طريقة العلاج بالإبر الصينية) يمكن للمعالج الخبير من خلال فحوصات معينة (كفحص اللسان .. وملاحظة النبض) تشخيص الحالة ومعرفة ما تتطلبه من علاج معين.

ولكن من الممكن استخدام طريقة العلاج بالضغط بالأصابع كوسيلة مساعدة يلجأ إليها الشخص نفسه ، لتخفيف بعض المتاعب ، ولتنشيط مرور الطاقة .. وذلك من خلال معرفة بعض جوانب هذه الطريقة ومعرفة بعض المواضع المؤثرة لعمل الضغط.

الطريقة:

كيف تُنشّط طاقتك .. وتقاوم الخمول .. لبدء يوم جديد..

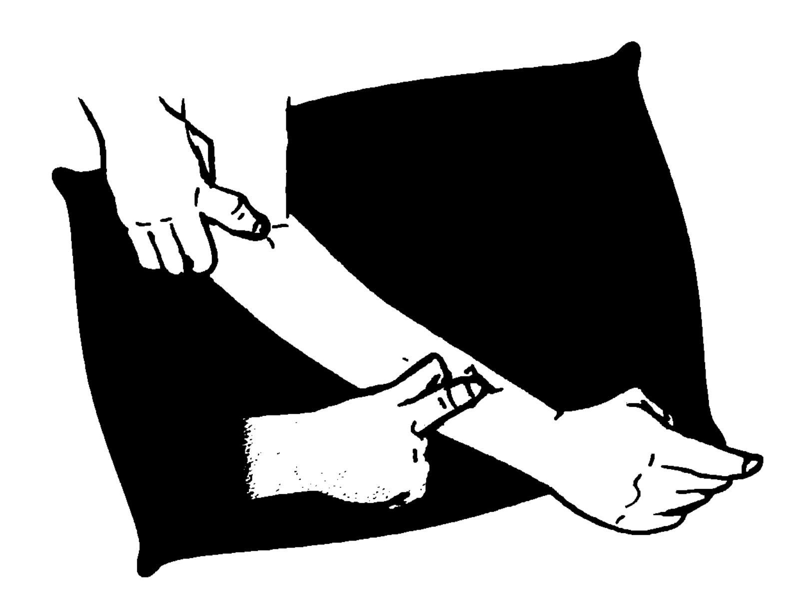
هنـاك عـدة نقـط خاصـة بهـذا الغـرض (حـسب خريطـة الـنقط التـى وضـعها المتخصصون للمعالجة) .. يضغط على النقطة بالإصبع بعمـل تـدليك خفيـف دائـرى ويستمر الضغط لمدة دقيقتين تقريباً.

أهم هذه النقط هى.. (PC8).. (LI 11) .. (TE5) .. (Sp21) :



* اضغط على هذه النقطة الموضحة بالشكل Sp 21 وهى التى تقع على الجانب الأيمن للصدر (أو الثدى) ، باستخدام الإبهام.

* انتقل إلى الضغط على النقطة TE5 التـى تقـع خلـف الـساعد باسـتخدام الإصـبع الوسطى . ثم اضغط على النقطة LI11 بمنتصف الكوع.



* انتقل بعد ذلك لإثارة النقطة PC8 التى تقع على كـف اليـد خلـف جـذر الإصـبع الوسطى .. وذلك بمجرد حك الكفين بعضهما ببعض لمدة دقيقتين.



* ولتنشيط النقطة Ki 1 التى تقع على باطن القدم .. اضـغط بكـف اليـد عـلى بـاطن القدم على الجانبين.



الطريقة:

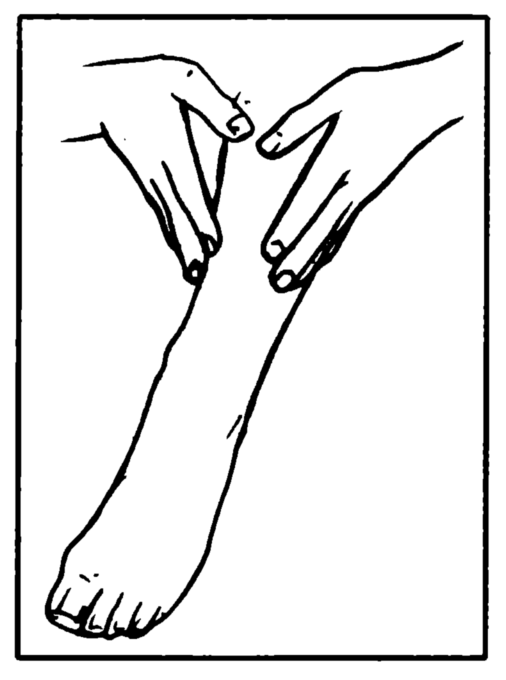
كيف تخفف توترك.. وتحرر عضلاتك من التقلص والتعب.. فى نهاية يوم عمل شاق..

من أبرز هذه النقط التى تخفف التوتر ما يلى: Li 3 .. St 40 .. Lu 10 .. CV6 .. CV 17:



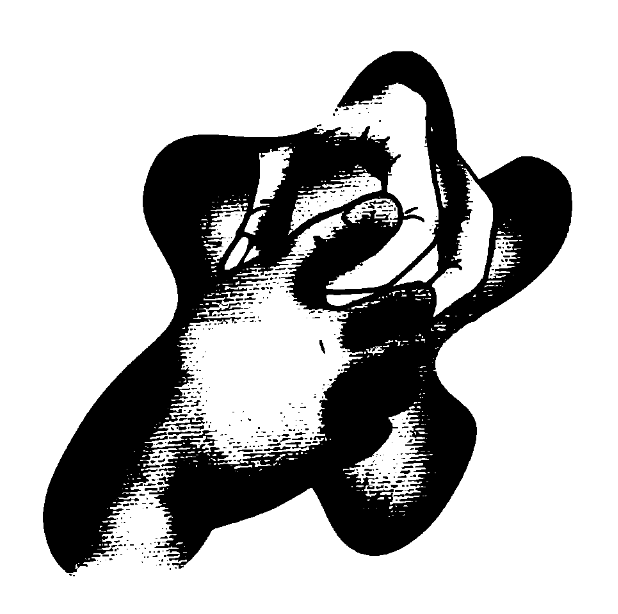


* اضغط بالإبهام من أعلى ، وبالسبابة من أسفل على النقطة Lu 10 التى تقع على الجزء اللحمى بين الإبهام والسبابة على الجانبين . يساعد الضغط على هذه النقطة - لبضع دقائق - فى تنشيط الطاقة الخاملة الراكدة التى تؤدى إلى إحساسك بالتوتر وتدنى المزاج فى آخر يوم العمل ، كما يساعد الضغط على هذه النقطة على تخفيف الصداع.



* انتقل بعد ذلك للضغط على النقطة St 40 على مسار ، أو ممر المعدة .. وذلك بحك جانبى الساق بأصابع اليدين .. فذلك يساعد على التهدئة ، وتخفيف متاعب المعدة المتوترة.

* ثم انتقل إلى الضغط على النقطة Li 3 على ممر الكبد . وهى التى تقع بين الإصبع الأول (الأخمص) والإصبع الثانى من القدم .. ارتكز بالإبهام من الخارج ، واضغط بالسبابة من الداخل .. كما بالشكل السابق .. يساعد ذلك على تخفيف أغراض التوتر المتراكمة ، أو تنقية الجسم من الطاقة السالبة.



*ثم انتقل إلى الضغط على النقطة CV6 بالإصبع الوسطى التى تقع تحت السُّرة بمسافة عرض إصبعين .. يساعد ذلك على تنشيط مرور الطاقة إلى أسفل وتخفيف التوتر العضلى .. وفى نفس الوقت اضغط بالإصبع الوسطى باليد الأخرى على النقطة CV17 وهى التى ترتبط بالقلب وتقع بأسفل منتصف الصدر.





احضن شجرة .. لاستشعار الطاقة والثبات النفسى!

المفهوم:

قد يبدو « احتضان شجرة » أمراً غريباً .. لكنه يحمل جذوراً فلسفية يمكن بالفعل أن تشعرنا بشيء من الراحة . وربما نحسُّ بالفعل بهذه الراحة بصورة تلقائية دون إدراك لسببها.

إن الشجرة العجوز ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأرض من خلال جذورها الممتدة تحت سطحها.

فهى تعيننا على توثيق الاتصال بالأرض . (أو الطبيعة).. وتحريرنا من ضغوط الحياة «الاصطناعية» التى صرنا نعيشها ، بعدما انسحبنا إلى حد كبير عن الطبيعة والفطرة فى كثير من أوجه حياتنا.

والشجرة كذلك كائن حى عظيم البنيان بارز ممتد شامخ ممتلئ بالطاقة التى يمكن أن تساعدنا على التوازن والانتعاش.

فاحتضان شجرة أشبه بالسير بقدمين عاريتين على الحشائش .. فكلاهما يزيد من اتصالنا بالأرض «الأم » ويمنحنا طاقة ، أو يشحننا بالمجال الكهرومغناطيسى المنبعث من باطن الأرض بفعل كتلة الحديد الهائلة المستقرة بالأعماق.

الطريقة:

* اختر مكاناً هادئاً مشجراً .. اختر شجرة ضخمة شامخة تعجبك. اخلع حذاءك.
* عانق الشجرة بذراعيك (أو يمكنك الاستناد عليها بظهرك).

* أغلـق عينيـك .. تـنفس بعمـق وهـدوء لعـدة دقـائق لتـساعد عـضلاتك عـلى الاسترخاء.. واجعل قدميك مفرودتين راسختين علي الأرض ، وكأنـك «جـذر» يمتد من تحتها.



* والآن .. دَعْ خيالك ينطلق وارسم صورة ذهنية تتصور فيها متاعبك ، ومشاعرك السلبية ، التى اكتسبتها على مدار اليوم تُغادرك ، وتغوص مع جذور الشجرة تحت الأرض .. ويحل محلها طاقة إيجابية منشطة ، تتسلل إلى قدميك وتشق طريقها لأعلى.. فتصل إلى ساقيك .. فبطنك .. فصدرك .. فذراعيك .. فرأسك . تصوَّر إحساسك بهذه الطاقة كخدرٍ بجسمك.

* يمكنك مفاقمة ذلك التداوى باستشعار الضوء «الكونى» يسافر عبر جسمك من قمة رأسك وحتى أصابع قدميك.

* ويمكنك الحصول على المزيد من الطاقة الإيجابية باصطحاب حجر كريم بجيبك من الكهرمان (أو العنبر) ليسهِّل مرور الطاقة بجسمك ، ويعمل على توازنها أثناء احتضان الشجرة ، وتعايش هذه الصورة الذهنية الممتعة visualization .

* والآن .. افتح عينيك .. وابدأ فى الرحيل عن المكان بخُطى هادئة ... معبراً للشجرة وللأرض «الأم» عن تقديرك لطاقتها المداوية .. كختام للصورة الذهنية التى عِشتها.







الجأ إلى الغناء كوسيلة لتفريغ مشاعرك المحبطة

المفهوم:

الغناء ليس لهواً، حيث يمكن أن تؤدى الاهتزازات الصوتية التى نصدرها أثناء الغناء بشكل مُنغَّم مشحون بالمشاعر إلى تحسين استجابة الخلايا ، والأعضاء الواقعة تحت تأثير ضغط نفسى .. التى تتفاعل بالفعل مع اهتزازات الموجات الصوتية .. كما أن التعمُّق فى التعايش مع اللحن ومعانى الكلمات من خلال ترديد أغنية تشجينا أمر كفيل - إلى حد كبير - بتغيير حالتنا الشعورية السلبية المحيطة إلى نحو آخر أفضل.

وفضلاً عن ذلك فإن حركات التنفس العميق المصاحبة للغناء ، تمد الجسم بقدر وافر من الأكسجين وتطرد عنه الانفعالات الغاضبة مع هواء الزفير .. وتقوى من كفاءة الجهاز التنفسى.

ولكى نساعد ذلك على التحقيق ، فإن اختيار الأغنية له أهمية .. فبعض الأغانى التى تحمل معانى العبث ولا تُشجى لا تصلح بالطبع لهذا الغرض .. أما التغنى بكلمات لها معانٍ جميلة سامية ، وخاصة الأناشيد الدينية فإنها تساعد فى تحقيق هذا الغرض منها.

الطريقة:

* حاول الاختلاء بنفسك فى مكان هادئ منعزل لتفريغ ما اكتسبته من خلال يوم عمل عصيب من مشاعر سلبية (أو انتقل أثناء فترة الراحة إلى سيارتك).



* اختر أغنية مفضلة تحفظ كلماتها .. وابدأ فى ترديدها بصوت منخفض .. واجعل إحساسك باللحن يتصاعد تدريجياً مع تصاعد الصوت وزيادة عمق حركات التنفس.



* واستشعر كيف أن هذا الترديد (أو الموجات الصوتية المُنغمة) يساعد على طرد مشاعر الغضب والإحساس بالراحة والانسجام.



22

اطرد الطاقة السالبة من المكان بالتبخير

المفهوم:

استخدام البَخُور عادة قديمة جداً انتشرت فى شرق آسيا ، وبين السكان الأصليين لأمريكا (الهنود الحُمر) .. حيث اعتادوا على إشعال أعواد من الأعشاب ، ومن ريش الطيور أحياناً بغرض تنقية أجواء المكان.

ولا تزال عادة التبخير متَّبعة حتى الآن وبخاصة فى دول الشرق . ويجهَّز البَخُور عادة فى صورة أعواد قابلة للاشتعال ، وتحتفظ باشتعالها ذاتياً بفعل اختلاطها بمادة نترات البوتاسيوم .. لكن هناك نوعاً آخر لا يتمتع بهذه الخاصية ويحتاج إلى موقد من الفحم المشتعل لاستمرار اشتعاله واحتراقه.

ويُجهَّز البَخُور من خليط من المواد النباتية كالأعشاب ، والزيوت النباتية ، وصمغ الأشجار ، و«بودرة» الخشب ، وبعض التوابل.

ولكن .. هل هناك تأثير إيجابى بالفعل لاستخدام البَخُور ؟

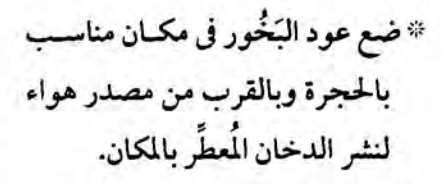
إن المكان الذى نعيش فيه ، أو نمارس فيه عملنا ونشاطنا (الحجرة أو المكتب) هو عبارة عن حيز محدود تسرى خلاله طاقة .. وفقاً للفن الصينى فى ترتيب الأثاث المرتبط بالطاقة ويسمى «فينج شوى» فإن الطاقة (شى) تسرى فى المكان على هيئة لفَّات حلزونية، ولذا فإنه من بين قواعد هذا الفن عدم وجود أجسام عالية بارزة بالمكان حتى لا تعوق مرور تلك الطاقة.

وهذه الطاقة يمكن أن تخمد ، ويمكن أن تتلوث أو تتأثر بطاقة الآخرين.

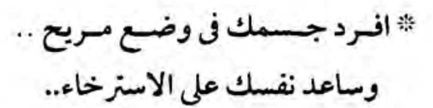
ولذا ، فإن فكرة التبخير تعتمد على تجديد وإنعاش طاقة المكان ، وطرد الطاقة السلبية الملوِّثة منه .. كما فى حالة وجود مريض بالمكان ، أو فى حالة حدوث مشادة كلامية ، وكما فى حالة الانتقال إلى مكان أو سكنٍ جديد .. فالتبخير فى هذه الحالة يطرد الطاقة الغريبة من المكان .. كما يُجرى التبخير أيضاً للتخلص من آثار «الحسد» بعد زيارة غرباء غير ودودين!

وفى الوقت الحالى يعتبر التبخير من العادات التى بدأت فى الرواج فى المجتمع الغربى كأمريكا .. وأصبح بالإمكان اختيار بخور من أعشاب معينة تبيعها محال خاصة بطرق التداوى بالطب البديل . ومن أبرز تلك الأعشاب : المريمية ، والحصالبان ، والحشيش الحُلو sweetgrass حيث يعتقد أنها تمتلك قدرة عالية على تنقية طاقة المكان .. فضلاً عن رائحتها الذكية.

الطريقة:



* ضع عود البَخُور فى مكان مناسب بالحجرة وبالقرب من مصدر هواء لنشر الدخان المُعطِّر بالمكان.



* افرد جسمك فى وضع مريح .. وساعد نفسك على الاسترخاء..

* واستنشق رائحة العُشب .. وتصوَّر خروج الطاقة السالبة ، عبر النافذة، وحلول طاقة إيجابية جديدة منعشة بالمكان.



23 استفد فى واقعك من أحلامك

المفهوم:

تأتى الأحلام من العقل الباطن أثناء انفتاحه خلال النوم العميق .. ولكن أغلبها ليس له معنى أو غرض معين.

ولكن من المتوقع أنك إذا انشغلت فى المساء قبل النوم بالتفكير فى مشكلة ما فقد تأتى أحلامك مرتبطة بتلك المشكلة وربما تساعدك بعض أحداثها أو رموزها على إيجاد حل لها . فأنت بذلك تساعد فى جعل أحلامك تأتى على نحو إيجابى.

وأحياناً قد يأتى العقل فى الصباح بعد الاستيقاظ من النوم بالحل المناسب لمشكلة ما. فما حدث هو انشغالنا بالمشكلة أثناء النوم جعل العقل الباطن يجد الحل لها.

إن الأحلام تأخذ شكلاً تصورياً شعورياً مفصَّلًا. وقد تبعث برسالة لنا من العقل الباطن فى صورة استعارية أو مجازية تحتاج إلى تفسير وربط بينها وبين ما يجرى من أحداث فى واقعنا.

وهناك كتب لتفسير رموز الأحلام .. ومن الشائع تفسير الرموز التالية على هذا النحو:

* القطار: استقبال مساعدة أثناء سفرك.

* النار : إشارة إلى ابتداء عمل جديد . أو إشارة إلى خروجك عن السيطرة ، أى يجب أن تتحلى بمزيد من الصبر والثبات.

* الجنازة : الرغبة فى الانتهاء .. سواء انتهاء عمل ، أو مرحلة عمرية ، أو غير ذلك.



* قوس السحاب : أخبار سارة ، أو حدوث عَفْو أو تسامح تجاه أمر ما.

* الثلج : التحوُّل .. فذوبان الثلج بشير إلى ذهاب المخاوف أو العراقيل.

* الفندق : ويعنى أيضاً التحوُّل ولكن فيما يتعلق بعلاقة بشخص ما.

الطريقة:

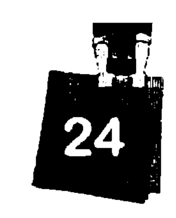
* اجلس لبعض الوقت فى فراش النوم .. تنفس بعمق وهدوء لتساعد جسمك على الاسترخاء .. وجِّه عقلك إلى التفكير فى المشكلة التى تعترضك .. ففى حالة وجود مشكلة ما بمجال العمل تصوَّر شكل حجرة المكتب والأشخاص المتعاملين معك.. وحاول أن تستجمع كل نواحى المشكلة .. واطلب إيجاد حل لها ، ودع تلك الصورة وعناصر المشكلة تلازم ذهنك أثناء الاستعداد للنوم.

* فى الصباح ، قم بتدوين تفاصيل أحلامك بشكل سريع قبل أن تضيع من المخ.

* قد تظهر لك الإصابة فى صورة رمز ما أو حدوث استعارى . وربما لا يظهر لك شىء على الإطلاق.

* كرِّر هذا التدريب الذهنى لحث أحلامك على إيجاد المخرج لمشكلتك لعدة ليالٍ متتالية.





انفتح على عقلك الباطن .. واطرد مشاعرك السلبية بممارسة التأمل

المفهوم:

التأمل meditation من الرسائل الرائعة الفعالة « لإيقاف العقل » الدائر بالأفكار المشوشة .. وبث حالة من السلام الداخلى ؛ فهو يساعدك - لبعض الوقت - على أن تنفصل عن شخصيتك أو الأنا ego وتتصل بعقلك الباطن subconscious الذى يؤثر بشكل تلقائى على كل أفعالك بناء على ما يستقر ويختزن به من مشاعر وأفكار . فهو وسيلة مُنقية للنفس .. فمن خلال هذا الاتصال بالعقل الباطن ، يمكن أن تظهر على السطح بعض الأفكار والمشاعر المكبوتة والمحاطة بالتوتر أو الخوف أو القلق..

ويمكنك مساعدتها على المُغادرة .. وكأنك تتنفسها للخارج.

وقد ثبت علمياً أن جلسات التأمل تُحدث تغييراً بنشاط المخ .. حيث.. يتباطأ إلى مستوى موجة ألفا alpha wave وهو ما يعين على الاسترخاء والإحساس بالطمأنينة، وأيضاً على مساعدة بلوغ الشفاء.

الطريقة:

تساعدك ممارسة الطريقة التالية بالتأمل بصورة متكررة ولمدة 10 دقائق تقريباً كل يوم - على خفض مستوى التوتر ، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية.

* اتخذ وضعاً مناسباً لحالة التأمل .. مثل وضع «اللوتس» .. وهو أحد الأوضاع الشهيرة من أوضاع اليوجا (كما سبق توضيحه) .. وضع شمعة موقدة أمامك.

* تنفَّس بعمق وهدوء .. واستشعر حلول الاسترخاء بعضلات جسمك (من الرأس وحتى أصابع القدمين) .. انظر التدريب الخاص بذلك.

* والآن .. اجعل كل تركيزك موجهاً إلى تأمل لهب الشمعة .. وصوِّب عقلك تجاه هذا الهدف.

* وبعد مرور نحو دقيقة أو دقيقتين ، أغلق عينيك «مُمسكاً » بصورة الشمعة الموقدة فى عقلك لأطول فترة ممكنة بحيث يكون عقلك مصوباً تماماً نحو صورتها .. ومحاولاً أن يجعلها مستمرة فى الاشتعال .. فلا شيء سوى التفكير فى هذا الهدف .. وعندما تظهر أفكار أخرى إلى السطح دعها تنطلق إلى الخارج مع هواء الزفير.

* وقرب انتهاء فترة التأمل استشعر حلول مشاعر إيجابية .. فها أنت راضٍ عن نفسك.. ها أنت قادر على تحقيق نجاحات..

ثم افتح عينيك ببطء .. وعد إلى واقعك .. وواجه ما تلاقيه من تحديات.





دع غَضَبك المكتوم يغادر جسمك بهذا التمرين

المفهوم:

بعد أن تغضب وتتوتر بسبب مناقشة حادة مع زميل فى العمل ، أو بسبب خلاف فى المنزل ، أو ما شابه ذلك ، فإنك قد تشعر بأن هذا الغضب المكتوم قد تجمَّع ، وتراكم بأعلى البطن ، أو بمكان الضفيرة الشمسية . (انظر مراكز الطاقة فى العلاج بالألوان) فستشعر وكأن هناك شيئاً رابضاً بهذه المنطقة ، أو كتلة ثقيلة تحملها.

إن هذا الغضب المتراكم يؤدى فى الحقيقة إلى انسداد يعوق تحرُّك الطاقة بالضفيرة الشمسية، وإذا لم تحاول التخلص منه فسينعكس ذلك على تعاملاتك ، وردود أفعالك تجاه الآخرين حيث تصبح حادة وتميل لسرعة الإثارة .. كما تشعر على المستوى العضوى بالتعب ونقص الطاقة وربما ضعف الشهية للطعام.

فكيف تساعد نفسك على التخلص من هذا الغضب المكتوم؟

إن التمرين التالى - الذى يعتمد على التأمل ، وتصويب العقل إلى هدف معين وهو تشتت هذا الغضب - يساعدك على الارتياح . ويحتاج إلى مكان هادئ منعزل تختلى به بنفسك بعد أن تمتلئ بالغضب لتنشط مرور الطاقة ، بمركز الضفيرة الشمسية ، وتستعيد توازنك من جديد.

الطريقة:

* استرخ على مقعد .. وافرد ظهرك .. وأغمض عينيك .. وتنفَّس بشكل عميق هادئ عدة مرات.

* والآن وجِّه عقلك تجاه قرص الضفيرة الشمسية .. وتصوَّر غضبك المكتوم كأنه كُرة كبيرة صلبة ، رابضة بهذا المكان (بأعلى البطن) .. استشعر هذا الغضب والألم المرتبط به وما يسببه لك من معاناة . استشعر إحساس الغضب جيداً وتصوره يغمر جسمك.

* والآن صَوِّب عقلك مرة أخرى تجاه الكرة .. وتصوَّرها تصغر وتصغر تدريجياً فى حجمها حتى تتلاشى ويتلاشى معها تدريجياً إحساسك بالغضب، ويحل الاسترخاء بعضلاتك . ويعود توازن الطاقة بمركز الضفيرة الشمسية.

* استمر فى معايشة هذا التصور ، حتى تشعر بتحسن .. وتشعر بزوال الألم القابض على منطقة أعلى البطن.

* كرِّر هذا التمرين كلما احتجت إلى وسيلة لتصريف غضبك المكتوم.

وسائل أخرى:

* يمكنك كذلك بعد اكتساب شحنة غضب بسبب مشادة كلامية أو ما شابه ذلك نثر كمية من عطر مريح باستخدام فواحة « بخاخة» بالمكان من حولك.. أو وضع زيت عطرى «بالفوَّاحة » لمحاولة إعادة التوازن للمكان .. وذلك مثل زيت اللافندر أو زيت البرجموت أو زيت خشب الورد.

* يمكنك أيضاً الاستفادة بطاقة الأحجار الكريمة فى مساعدة استعادة التوازن الداخلى .. مثل أن تمسك بيدك حجر عقيقٍ وتنشد استعادة التوازن الداخلى ، أو تضع حجر زمرد على مكان قرص الضفيرة الشمسية لمدة خمس دقائق ليزوده بطاقته.

والله الشافى المعافى أولاً وأخيراً.

المصادر

المراجع العربية :

- العلاج بالألوان د/ أيمن الحسينى
- العلاج بالكريستالات والأحجار الكريمة د/ أيمن الحسينى.
- فن الاسترخاء د/ أيمن الحسينى
- كنوز التغذية د/ أيمن الحسينى
- موسوعة الطب البديل د/ أيمن الحسينى

المراجع الأجنبية:

- Natural highs for body & sovl, Mary Lambert.
- Stress Busting, Michael Papworth .
- Head Massage, Rosalind Widdowson.
- Reflexology, Ann Gillanders.
- Relaxation, James Hewitt.
- The Complete Guide to Reducing Stress, Chrissie Wildwood.
- J'am too busy to Be Stressed, Dr. Hilary Jones.
- Practicing yoga, Geddes & Grosset.
- Alternative Healing Therapies, C. Norman Shealy M.D. ph.D.
- Your Body's energy.Emma Mitchell.

الفهرس



لا
تغضب!

